மங்கையர் மலர்

மார்ச் '89

ரூ. 4/-



இல்லத்தரசிகளுக்கு வழிகாட்டும் தொடர்

வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாம்!


பாலின் சத்து.
ட்ருவின் அன்பு.
புதிய
ட்ரு
ப்யூர்
மில்க் பிஸ்கட்
Milk Biscuits
TRUE
PURE
Milk Biscuits
சிறந்த பொருட்களைக் கொண்டு அன்புடனும்
அக்கறையுடனும் தயாரிக்கப்படுவது

"கணவரின் மனத்தை ஏன் மாற்ற வேண்டும்?"

"பெற்றோரில் தகப்பனுக்குத் தம் குழந்தை, மனைவி மீது அக்கறை இருப்பதில்லை. குழந்தைகளைப் பாது காக்க வேண்டுமென்ற சிரத்தை தந்தைமாருக்கு இருக்காது! ஆடவர் புதிய குடும்பத்தைத் தேடுவதிலிருப் பார்களே தவிர, இருக்கும் குடும் பத்தைப் பேணுவதில்லை. அந்த அனாதையான தாய், குழந்தை நலன்தான் என் முக்கிய குறிக் கோள்!'' இது ஏதோ இந்திய நாட்டில் கேட்கும் குரல் இல்லை. வளம் செறிந்த அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதி ஜார்ஜ் புஷ்ஷின் மனைவி பார்பரா இப்படிக் கூறு கிறார்.

இது மட்டுமேயில்லை. இவர் சிறந்த சமூக சேவகியாகவும் விளங் குகிறார். இவருடைய மகன்களில் ஒருவன், படிக்கும் திறன் குறைந்தவ னாக இருந்தபோது, அல்லும் பக லும் பாடுபட்டு அவனை எம். ஏ. பட்டதாரியாக்கி இருக்கிறார். அதனாலேயே இப்படிப்பட்ட குழந் தைகளின்மேல் அக்கறை வந்திருக்கிறது இவருக்கு.

அதேபோல மற்றொரு குழந்தை லூகிமியாவால் மரண மடைந்தபோது லூகிமியா வியா தியை ஒழிக்க மருத்துவ உலகத்தோடு சேர்ந்து போராடியிருக்கிறார். அமெரிக்காவில் லூகிமியா கழகத் தின் கௌரவத் தலைவியாகவே ஸ்ரீமதி புஷ் இருந்து வருகிறார்.

அறுபத்திமூன்று வயதான இந்தப் பெண்மணி தன்னுடைய கணவரைப் பற்றிச் சுவையாக விமரிசனம் செய் கிறார் —

''புஷ்ஷின் அபிப்பிராயங்க ளோடு எனக்கு அபிப்பிராய பேதங்கள் உண்டு. ஆனால் எவற்றில் நான் வேறுபடுகிறேன் என்று சொல் லப் போவதில்லை! நாற்பத்திமூன்று வருஷங்களில் நான் அவரது மனத்தை மாற்றுவதில் முயலவில்லை. இப் பொழுது மட்டும் எதற்கு மாற்ற முயற்சி செய்ய வேண்டும்?'' என் கிறார் வெளிப்படையாக!

— பி. எஸ். எம்.



ஹௌராவின் ஆயிரம் கை காளி!

"காலிமாம் கேசேஷு
லாலிமாம் ஸீமந்தே
நீலாயதா ஸூந்தேஷு ஸ்வேதிமாம்
பிம்போஷ்டே ரக்திமாம்
அருணிமாம் பரிதானே"

அடர்ந்த, கறுத்த, விரிந்த, நெளிந்த, கூந்தலுடையவளாய், ஆகாயத்துக்கும், பூமிக்குமாக, ஆயிரம் கைகளுடன், கண்கள் பிரகாசிக்க, எங்கும் வியாபித்தவளாக, கானகத்தின் நடுவே தினமும் தியானத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும், தாந்த்ரிகரான ஆஸுதோஷ் முகோபாத்யாயருக்கு நட்ட நடுநிசியில் ஸர்வ மங்கள ரூபிணியான காளிதேவி தோன்றினாள்.

இப்படி ஒரு உருவம் படைத்த காளியைப் பார்த்தவர் அப்படியே பிரமித்து நின்று விட்டார். இவர் தாம் கண்ட காளியைப் பற்றி உலகத்துக்குத் தெரிவித்து, இந்தியாவின் பல பாகங்களிலிருந்து பெரிய பக்தர்களை வரவழைத்து, பெரிய சபையைக் கூட்டி காளிக்கு இந்த மாதிரி ஒரு ரூபம் இருக்கிறதா? இது பற்றி நூலேடுகளில் ஏதேனும் குறிப்பு, விளக்கம் இருக்கிறதா என்று பண்டிதர்களைக் கேட்ட போது பேலூரைச் சேர்ந்த ஒரு மிகப் பெரிய மகான் மார்க்கண்டேய புராணத்தில் சண்டி பாடத்தில் இரண்டாவது அத்யாயத்தில் இந்த மாதிரி ஒரு வர்ணனை இருப்பதாகக் கூறினார்.

ஸௌராஷ்டிரத்திலிருந்து வந்திருந்த பண்டிதர் ஒருவரும் இது பற்றி உறுதிப்படுத்திக் கூறினார்.

பிறகு ஆஸுதோஷ் முகோபாத்யாயர் 1914 வருடத்தில் தான் கண்ட காளி மாதிரியே ஹௌராவில் ஸிப்பூர் என்னும் இடத்தில் தம் வீட்டிற்கு அருகிலேயே மண்ணால், ஆயிரம் கைகளுடன் கூடிய காளி தேவியின் உருவச் சிலையைச் செய்து பக்தி சிரத்தையுடன் பூஜை செய்து வந்தார்.

ஆனால் இந்த சிலை 1917-ம், வருடம் பூச்சி அரிப்பினால் விழுந்து விட்டது. சிலை விழுந்ததை பீஹாரில் இருந்த மஹாராணி கனவில் கண்டு கண்ணீர் மல்க ஓடோடி வந்தார். அவர் தம் சொந்தச் செலவில் 1917-ம் வருடம் தற்போதுள்ள கோவிலையும், காளியின் சிலையையும் கட்டிக் கொடுத்தார்.

14'X14' விரிந்த இடத்தில் 28 அடி உயரத்திற்குச் சிலையை எழுப்பினார். பாதத்திலிருந்து தலை வரை கிட்டத்தட்ட இருபது அடியும், அதற்கு மேலே 8 அடி உயரத்திற்கும், சுற்றிலும் நான்கு பக்கங்களிலும் மரகத வண்ணத்தில், சிவந்த உள்ளங்கைகளும், பொன் வளையல்கள் கூடியதுமான, சின்னச் சின்னதாக நூற்றுக்கணக்கில் கைகளுடன் கூடியவளாகக் காளி காட்சியளிக்கிறாள். கைகளை எண்ணக் கூடாது என்கிறார்கள்.

வலது கையில் திரிசூலமும், இடது கையில் அரிவாளும், கைகளைத் தழுவிய வண்ணம் மேலே படர்ந்து இரு தோள் பட்டைகளிலும் இரண்டு பாம்புகள், தலையில் கிரீடம், சிவப்புப் புடைவையுமாகப் பிரம்மாண்டமாக, கம்பீரமாக, நம் உள்ளத்தை ஆக்ரமிப்பவளாக, நெகிழ்த்துபவளாக, பயமூட்டுபவளாக ஆச்சர்யப்படுத்துபவளாக, ஸகல பாபங்களையும் நாசம் செய்பவளாக, இடது பாதத்தின் கீழ் வாய் பிளந்த விழி உருட்டிய, அடர்ந்த பிடரியுடன் கூடிய சிங்கத்துடன் கூடியவளாகக் காட்சியளிக்கிறாள்.

ஆஸுதோஷ் முகோபாத்யாயர் தமது 73-ம் வயதில் 1947—ல் காலமானார். இவருக்குப் பின் தற்போது



அவர் மகன் தாராசங்க்ர் முகோபாத்யாயர் பூஜை செய்து வருகிறார்.

வைசாக பூர்ணிமா மே 20—ம் தேதி கோவில் ஸ்தாபன தினம், சைத்ர மாதத்திலும், அஸ்வின் மாதத்திலும் இரண்டு நவராத்ரிகள், துர்க்கா பூஜா, தீபாவளியின் போது காளி பூஜை கார்த்திக் மாதத்தில் ஷ்யாமா பூஜை இவைகளைச் சிறப்பாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

பகல் வேளையில் ஒரு மணியிலிருந்து இரண்டரை மணி வரையிலும், இரவு ஏழு மணியிலிருந்து ஒன்பது வரையிலும் இரு வேளைகளில் பூஜைகள் நடக்கின்றன. தீப ஆரத்தியும், 'போக்' எனப்படும் அன்னம் பருப்பு கலந்த நைவேத்தியமும் சாதாரண நாட்களில் உண்டு.

விசேஷ தினங்களில் பச்சரிசி அன்னம், புழுங்கலரிசி அன்னம், பாயசம், பூரி, காய்கறி வகைகள், மாமிசம், மீன், பழங்கள் இவைகளை நைவேத்தியமாக வைத்து பூஜை செய்கிறார்கள்.

காளியின் திருஉருவம் மிகப் பெரியதாக இருப்பதால் பூஜை, மாலை அலங்காரம் எல்லாம் கலசத்துக்குத்தான். கோவிலுக்கு வருபவர்கள் வேண்டுதல் இருந்தால், நினைத்த காரியம் கைகூட புடைவைகள் சாத்துகிறார்கள். பாதத்தில் மலர் இட்டு யார் வேண்டுமானாலும் பூஜை செய்யலாம். மிகுந்த பக்தியுடன் மனமுருக சன்னிதியில் பாடுகிறார்கள்.

கல்கத்தாவில், ஹௌராவில் இருக்கும் தென்னிந்திய பெண்மணிகளில் ஆயிரம் கை காளி கோவிலை தெரியாதவர்களே இருக்க மாட்டார்கள். ஆடி, தை வெள்ளிக் கிழமைகளில், விசேஷமாக இவர்கள் இந்தக் கோவிலுக்குச் சென்று பூஜை செய்து, பஜனையும் செய்கிறார்கள்.

கல்கத்தா, தட்சிணேஸ்வர் காளி கோவில்களுக்கு அடுத்தாற் போல முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக, பிரசித்திப் பெற்றதாக ஷிப்பூரில் இருக்கும் இந்த ஆயிரம் கை காளி கோவில் விளங்குகிறது.

— புவனா நடராஜன்.

யோசனை

அடிக்கடி கோப உணர்ச்சிக்கு ஆளாகின்ற தாய்மார்கள், தங்கள் குழந்தைகளின் வளர்ப்பின் போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் இது! குழந்தை பிறந்து மூன்று மாதம் ஆகிற போது, அதன் அறிவு வளர்ச்சி கூர்மையடையத் தொடங்குகிறது. பூப் போல சிரித்த முகத்துடன் இருக்கும் குழந்தை, தன் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளை கூர்ந்து கவனிக்கத் தொடங்குகிறது. முக்கியமாக, தன் தாயின் முகபாவங்களையும், செயல்களையும் கூர்ந்து கவனிப்பதில் ஆர்வம் அடைகிறது.

அழுதாட்டும் தாய், எப்போதும், சிரித்த முகத்துடன் இருந்தால், குழந்தைக்கு அது குதாகலத்தை ஏற்படுத்தும். கோபமாகவும், சிடுசிடுவென்று எரிந்து விழுந்து கொண்டும், புலம்பிக் கொண்டும் தன்னை பராமரிக்கின்ற தாயினை, அவளுடைய முகபாவங்களை ஒரு பெரிய மனித தோரணையில் நன்றாக புரிந்து கொள்கிறது. அது மட்டுமல்ல; அவைகள் அனைத்தும் அந்த பிஞ்சு மழலையின் மனத்தில் சிறிது, சிறிதாக படிய ஆரம்பித்து, பிறகு அது முகத்திலும் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். சில குழந்தைகளின் முகத்தில் அது 'பயமாகவும்' ஏற்படும்.

மழலை மாசற்ற சிரிப்போடு எப்போதும் இருக்க வேண்டும் என நினைக்கும் தாய்மார்கள், குழந்தையின் எதிரில், யாருடனும், கோபமாக பேசவோ, நடந்து கொள்ளவோ கூடாது. தங்கள் குழந்தை பிற்காலத்தில், நல்ல கண்ணியமாகவும், கனிவாகவும், சிரித்த முகத்தோடும் இருக்க வேண்டுமானால், அது தாய், தந்தையின் செயல்களில் தான் உள்ளது என்பதை மறந்து விடக் கூடாது.

— லதா வசந்தமூர்த்தி.

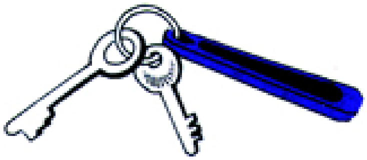


டூத் பிரஷ்ஷின் உபயோகங்கள்

உங்களிடம் பலவிதமான சாவிக் கொத்துகள் இருக்கின்றனவா? மாடி இரண்டு, மூன்று ரூம்கள், சமையல் அறை; ஸ்டோர் ரூம், விருந்தினர் அறை, கேட்? இதோ சாவிகளை அழகாகவும் அடையாளம் தெரிந்து கொள்ள ஒரு குறிப்பு:

டூத் பிரஷ் வாங்கும் போது ஆரஞ்சு, நீலம், ஊதா, பச்சை, சிகப்பு, மஞ்சள், வெள்ளை என்று கலர் கலராக வாங்குங்கள். உபயோகித்த பிறகு எறிந்து விடாதீர்கள். (ஒரு டூத் பிரஷை ஒருவர் ஒரு மாதத்திற்கு மேல் உபயோகிக்கக் கூடாது என்பது பல் டாக்டரின் அறிவுரை)

(நைலான் நார்) இருக்கும் இடத்தை ஒரு



இன்ச் விட்டு மடக்கி ஒடித்து எடுத்து விடவும். ஒடித்து எடுத்த இடத்தை மொற மொறவென்று இருக்கும் சிமெண்டு தரையில் உரசினால் பிரஷின் நுனி வழுவழுவென்று ஆகி விடும். இதோ ரெடி அடையாள பிளாஸ்டிக் சின்னம். இப்படி பல கலரில் தயாரித்து, சாவிக் கொத்தில் பிரஷின் மறுபுறம் இருக்கும் துவாரத்தின் வழியாக வளையத்தில் கோர்த்து விடவும்.

இதை நன்றாக இடுப்பில் சொருகிக் கொள்ளவும் உதவும், உறுத்தாது. விழுந்து விடாது. சாவிக் கொத்தில் இரண்டு சலங்கைகளையும் கோர்த்து விட்டால், கீழே விழுந்தாலும் ''கல்'' என்று சப்தம் கேட்கும்.

ஒவ்வொரு சாவிக் கொத்திலும் ஒவ்வொரு கலர் அடையாளம் போட்டு விடவும். பெட்ரூம் சாவியா? ஆரஞ்சு சாவி எங்கே? என்று கேட்டால் போதும். சாமான் உள் நீலக் கொத்து எங்கே? குழந்தைகளும் கண்டுபிடித்து விடும்.

இப்படித் தேய்ந்த மொழு, மொழு பிரஷின் துவாரத்தின் வழியாக பாவாடை, பைஜாமா, முதலியவற்றுக்கு சுலபமாக நாடா சேர்க்கலாம். குத்திக் கொள்ளாமல் வெளியே வந்து விடும்.

குழந்தைகள் இருக்கும் வீடுகளில் ஒரே இடத்தில் பிரஷ்களை வைப்பதால், தூக்கக் கலக்கத்தினால் பிரஷ்கள் மாற வாய்ப்புண்டு. அதனால் எப்போதும் ஒருவருக்கு ஒரே கலர் பிரஷ் என்று வாங்கினால் மாறாது.

உபயோகித்த பிரஷினால் வாஷ்பேஸின் தண்ணீர் போகும் இடுக்கு, குழாயைச் சுற்றி இருக்கும் அழுக்கு முதலியவற்றை அகற்றலாம்.

தேனீர் வடிகட்டியின் பின்புறம் சுற்றி இருக்கும் கறை வலையில் இருக்கும் கறை இவற்றைத் தேய்த்து கழுவலாம். நகைகளை சோப்பால் சோப்புப் போட்டு சுத்தமாக்கலாம்.

டெலிபோன், ஏஸி முதலியவற்றை தூசு நீக்க உதவும்.

— டாக்டர் சுந்தரிமேனன்.

பட்டைப் பற்றிச் மேலும் சில விஷயங்கள் :

''ஒரு பட்டான அனுபவம்'' என்னும் தலைப்பின் கீழ் பட்டுப் புடைவைகளைப் பற்றி பல அறிய விஷயங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன.

அவை நுகர்வோர் அனைவரும் கட்டாயம் அறிய வேண்டியவை. ஆனால் ஒரு திருத்தம்.

திருச்சிக் கூட்டத்தில் ஒரு கேள்வி கேட்டதற்குப் பதில், ஒரு பட்டுப் புடைவையை எத்தனை வருடம் வேண்டுமானாலும் நனைக்காமல் வைத்துக் கொள்ளலாம்.



இந்து சிட்பண்ட்ஸ் (மதுரை) பிரைவேட் லிமிடெட்

14 வது வருடம்

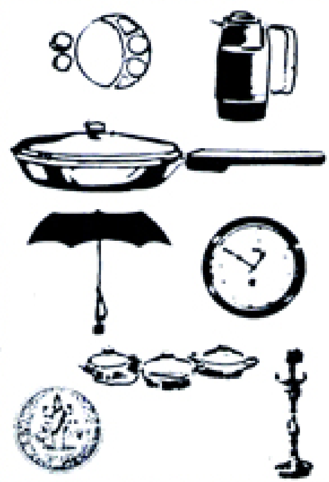
இந்துவின் புதிய கிளையும், பரிசுகளும்

எமது கோவை கிளை

586, ஒப்பணைக்காரத் தெரு, கோயம்புத்தூர்—641 001.

என்ற முகவரியில் 10.3.89 அன்று திறக்கப்பட உள்ளது.

சீட்டின் மதிப்பு ரூ.	மாத சந்தா ரூ.	மொத்த மாதங்கள்	இலவச பரிசுகள்
10,000	100 ×	100	மதிய உணவு சாப்பாட்டு தட்டு செட்
	250 ×	40	
15,000	500 ×	30	பிளாஸ்க்
20,000	800 ×	25	
25,000	250 ×	100	எக்ஸ்ப்ரஸ்ஸோ லாஸ் பான்
	625 ×	40	
50,000	500 ×	100	4 மடிப்பு குடை (or) சுவர் கடிகாரம்
	2,000 ×	25	
	1,000 ×	50	
1 லட்சம்	1,000 ×	100	குக் அண்ட் சர்வ்செட்
	2,500 ×	40	
2 லட்சங்கள்	5,000 ×	40	வெள்ளி விளக்கு
3 லட்சங்கள்	6,000 ×	50	½ சவரன் தங்கம்



INDIA'S LARGEST PAID UP CAPITAL CHIT COMPANY

இந்து இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்
பிக்ஸட் டெபாசிட்டுகள் ஏற்கப்படுகிறது.

பின் தேதியிட்ட வட்டி காசோலைகள் வேண்டுகோளுக்கிணங்க கொடுக்கப்படும்

6 மாதங்கள்-14% வட்டி
1 வருடம்-18% வட்டி

ஒரு வருடம் அதற்கு மேலும் உள்ள டெபாசிட்களுக்கு கவர்ச்சி கரமான பரிசுகளும் மற்றும் வட்டி கொடுக்கப்படும்

நிர்வாக மற்றும் மத்திய அலுவலகம்:
155, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, சென்னை—600 017.
போன்: 445529, டெலக்ஸ்: 8868 TANX IN

கிளைகள்

- 154, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை — 600 017. போன்: 447888 & 447333
- 194, வக்கீல் புதுத்தெரு, மதுரை — 625 001. போன்: 34940 & 31351
- 22, வணிகர் தெரு, காஞ்சிபுரம் — 631501. போ 3048
- 220, NSC போஸ் ரோடு, 2-வது மாடி, ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை — 600 001. போன்: 585901 & 585178.
- 106, பெரிய தெரு, திருவண்ணாமலை — 606 601. போன்: 2681
- 586, ஒப்பணைக்காரத் தெரு, கோயம்புத்தூர் — 641 001.

விண்ணப்ப பாரங்களும், பரிசுகளும் எமது கீழ்க்கண்ட ரெஸிடெண்ட் மேனேஜர்களிடமும் கிடைக்கும்:

திருச்சி: திரு. S. ராஜசேகரன், A.K.C. இல்லம், சரஸ்வதி நர்ஸிங் ஹோம் எதிரில், சாலை தெரு, திருச்சி—18, திரு. T.S. அனந்த கிருஷ்ணன், 178, கணபதி காலனி, T.V. கோவில், திருச்சி—5. திண்டுக்கல்: திரு. அப்துல் கனிம், 15, நன்னுபா சாகிப் தெரு, திண்டுக்கல். விழுப்புரம்: திரு. ஹாஸன் பெய்க், V.V.A. பில்டிங், ஹிந்துஸ்தான் டயர், திருச்சி ட்ரங்க் ரோடு, விழுப்புரம். கடலூர்: திரு. D. ஷண்முகம், M/s. மீனா ஜுவல்லர்ஸ், 2, லாரன்ஸ் ரோடு, கடலூர்—607 002. போன்: 744. நெய்வேலி: திரு. G. இளங்குமரன், பிளாக் — 2, D — 22, மாணிக்க வாசகர் ரோடு, நெய்வேலி—607 801. கும்பகோணம்: திரு. டி. ஸ்வாமிநாதன், 8, ஹெட் போஸ்ட் ஆபீஸ் ரோடு, கும்பகோணம், போன்: 21789. திருவாரூர்: திருமதி. T. சாந்தி, 16, ஐயனார் கோவில் தெரு, திருவாரூர், குன்னூர்: திரு. K.K. லிங்கம், 21, க்ளவல் ஹில், குன்னூர், நீலகிரிஸ்—643 101. போன்: 7054. பொள்ளாச்சி: திரு. V.R. விஸ்வநாதன், 493, Dr. அன்சாரி தெரு, பொள்ளாச்சி—642 001. போன்: 4488. நாகர்கோவில்: திரு. N.S. சுரேந்திரன், பங்கஜ் இல்லம், வெள்ளாள தெரு, வடலன்குடி, நாகர்கோவில் — 629 002. போன்: 3770. மயிலாடுதுறை: திரு. J. சந்திரசேகரன், 73, செட்டித் தெரு, மயிலாடுதுறை. ராணிப்பேட்டை: திருமதி. R. வசந்தி, 'ராம்நிவாஸ்', பாரதி நகர், சிப்காட்—632 403. சிதம்பரம்: திருமதி. V. விசாலம், 4, பேராசிரியர்களின் தற்காலிக் குடியிருப்புகள், அண்ணாமலை நகர்.

GROW RICH WITH INDU

TAS

பெண் உலகினுக்குப் பேரொளி கூட்டுவதில் பட்டைப்போல் வேறெதுவுமில்லை...



அதிலும் குறிப்பாக கோ-ஆப்டெக்ஸ் பட்டுகள். தரத்தில் உயர்ந்தவை. தன்னிகரில்லாதவை. தூய்மையில் சிறந்தவை. கலப்படம் இல்லாதவை. பல சிறப்புகள் வாய்ந்தவை. பளபளப்பானவை எழில் மிக்கவை. எண்ணற்ற வண்ணத்தவை.

கோ-ஆப்டெக்ஸ் பட்டு. உங்கள் உலகினுக்கு தனிச் சிறப்பை ஊட்டுகிறது. உங்களுக்கோ மேலும் அதிக எழில் கூட்டுகிறது!

எங்களது பட்டு விற்பனை நிலையங்கள்

தில்லையாடி வள்ளியம்மை பட்டு மாளிகை
350, பாந்தியன் சாலை, எழும்பூர், சென்னை 600 008
போன்: 860775

தாமரை, கோ-ஆப்டெக்ஸ் பட்டு மாளிகை
314-315, ராஜவீதி, கோயம்புத்தூர் 641 001

பவளம், கோ-ஆப்டெக்ஸ் பட்டு மாளிகை
365, நேதாஜி சாலை, பெரியார் மன்றம், ஈரோடு 638 001

கோ-ஆப்டெக்ஸ் பட்டு மாளிகை
57 தேர் நிலையம், சேலம் 636 001 போன்: 64651

அமுதசுரபி, கோ-ஆப்டெக்ஸ் பட்டு மாளிகை
13 & 14, தேரடி கடை வீதி, திருச்சி 620 002 போன்: 25034

குறிஞ்சி, கோ-ஆப்டெக்ஸ் பட்டு மாளிகை
16 & 17 பத்மா மார்க்கெட், திலக் சாலை, அபிட்ஸ்,
ஹைதராபாத் 500 001

கோ-ஆப்டெக்ஸ்

இந்தியாவின் உயர் விற்பனைக்
கைத்தறி ஜவுளிகள்

DIPR/MS/89/HTA

ஆனால் கட்டி அவிழ்த்து பிறகு காற்றாட போட வேண்டும்' என்று இருக்கிறது. இது சரியல்ல.

ஏனெனில் சுமார் இருபது வருடங்களுக்கு முன் தாவர சாயங்கள் **(Vegetable dyes)** உபயோகித்து வந்ததால் எவ்வளவு நாள் நனைக்காமல் வைத்திருந்தாலும் கெடாமலிருந்தன. தற்பொழுது ரசாயன சாயங்கள் **(Chemical dyes)** எலுமிச்சைசாறு அல்லது சிட்ரிக் திராவகம் கலக்கிப் போடுவதால் சாயம் போட்ட பிறகு பட்டை தண்ணீரில் நன்றாக அலசி விட்டு நெய்த போதிலும் கொஞ்சம் திராவகம் புடைவையில் தங்கலாம். மேலும் புடைவை நெய்யும் பொழுது கஞ்சியில் சில பொருள்கள் கலந்து போடுவதால் புடைவையைத் தண்ணீரில் நனைக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்தால், கொஞ்ச காலம் கழித்து மடிப்புக்கு மடிப்பு கத்தரியால் வெட்டியது போல் கிழிய வாய்ப்புண்டு.

முக்கியமாக வெளிர் வண்ணங்கள் **(Light shades)** உதாரணமாக கனகாம்பரம் மஞ்சள் இம் மாதிரி கிழிய வாய்ப்பதிகம் ஆகையால் புடைவைகளைச் சில மாதங்கள் உபயோகித்து விட்டு பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீரில் நன்றாக நனைத்து அலசி நிழலில் உலர்த்தி மடித்து உள்ளே வைத்தால் எவ்வளவு வருடங்களானாலும் கிழிய மாட்டா. பளபளப்பு குன்றாது.

— ஏ. எஸ். வெங்கட்ராமன்,
சம்பூர்ணம் சில்க்ஸ், சென்னை — 4.

50 வயதில் ஆரோக்கியம்

உடம்பு 'சிக்'கென்று இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும், ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும், பல வகையான உடற்பயிற்சிகள் செய்வது தற்போது மிக அதிகரித்திருக்கிறது. டி.வி.யிலும் இப் பயிற்சிகள் பற்றி விரிவாக விளக்கம் கூறப்படுகிறது. வார, மாத சஞ்சிகைகளிலும் உடற்பயிற்சிகள் பற்றிக் கூறப்படுகின்றன. ஆனால் எல்லாவித உடற் பயிற்சிகளும் எல்லா வயதினருக்கும் பொருந்தாது. குறிப்பாக ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவருக்கு, சில உடற்பயிற்சிகள் தீமை விளைவிப்பதுண்டு.

ஐம்பது வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பதில்லை. பொதுவாக, அவர்கள் செய்யும் வேலை அவர்களை ஒரே இடத்திலேயே தொடர்ந்து வெகு நேரம் இருக்கச் செய்கிறது. உட்காரும், படுக்கும், நிற்கும் நிலை (Posture) சரியாக இல்லா விட்டால், கழுத்து, தோள்கள், இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதி



போன்றவற்றில் வலியும், மூட்டுகள் தசைகளில், இறுகிய (Stiffness) நிலையும் வரக் கூடும். அடிக்கடி நடமாடாமல் ஒரே இடத்திலேயே உட்கார்ந்து கொண்டே இருக்கும் நபருக்கு அதிக இறுக்க நிலை (Hyper Tension) இரத்த அழுத்த நோய், நீரிழிவு வியாதி, மூட்டு வலி போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதே நபர், அவ்வப்போது, தன் உடலுக்கேற்ற வயதுக்கேற்ற உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்வாராயின், மேலே குறிப்பிட்ட தொந்தரவுகளை அறவே நீக்கி விடலாம்.

அன்றாடம் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்ப்படுத்துகிறது. நரம்பு, தசைகளைத் திறமையாக இயங்கச் செய்கிறது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உடல் எடையைச் சீராக்குகிறது.

அண்மையில் பம்பாயில் கோபி கிருஷ்ணா பிராமல் நினைவு ஆஸ்பத்திரியில், உடற்பயிற்சிகள் பற்றி வகுப்புகள் நடத்தினார்கள். இதில் உடற்பயிற்சிகளால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளைப் பற்றிப் பயிற்சியாளர்களுக்குக் கூறப்பட்டது. பயிற்சியாளர்களை சுமார் ஒரு மணி நேரம் பயிற்சிகளைச் செய்ய வைத்தனர். பயிற்சியாளர்கள், முதலில் எளிதான பயிற்சிகள் பிறகு கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கடினமான பயிற்சிகளைக் கற்றார்கள். மேலும் பயிற்சி செய்யும் போது நாடித் துடிப்பு ஒரு இலக்கினை (Target) அடைந்தவுடன் பயிற்சியின் வேகத்தைக் குறைப்பதற்காக, நாடித் துடிப்பைக் கணக்கிடவும் கற்றார்கள். நாடித் துடிப்பு இலக்கு எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்று எப்படிக் கணக்கிடுவது? 220 மைனஸ் பயிற்சியாளரின் வயது கழிக்கப்பட வேண்டும். கழித்து வரும் தொகையில் சுமார் 70—லிருந்து 85 சதவீதம் கணக்கிட வேண்டும். இதுவே நாடித் துடிப்பின் இலக்கு. எடுத்துக்காட்டாக, 50 வயதான நபரின் நாடித் துடிப்பின் இலக்கு எவ்வளவு? 220—50=170. 170—ல் 70% 170X70/100= 119. ஒரு நிமிடத்துக்கு 119 தடவைகள் நாடித் துடிப்பு இருக்க வேண்டும். பயிற்சியின் போது, நாடித் துடிப்பு இதற்கு மேல் போய் விட்டால் பயிற்சியை நிறுத்தி விட வேண்டும்.

உடற் பயிற்சிகளில், உடலை வேண்டிய வெப்ப நிலைக்குக் கொண்டு வருவதும் (Warming up) குளிரச் செய்வதும் (Cooling off) மிக முக்கியமானவைகளாகும். பயிற்சி ஆரம்பிக்கும் போது, உடலை வெப்ப நிலைக்குக் கொண்டு வருவது, தசைப் பகுதிகளில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, தசைகளை மிருதுவாக இருக்கச் செய்கிறது. தசைகளில் காயம் ஏற்பட்டால், அதனைத் தாங்கக்கூடிய சக்தியை அதிகரிக்கிறது. பயிற்சிகள் முடிந்தவுடன், உடலைக் குளிரச் செய்வது தசைப் பகுதிகளில் சென்றுள்ள இரத்தம் மீண்டும் இருதயத்திற்குச் செல்ல உதவுகிறது. பயிற்சி செய்யும் போது, தசைகளிலுள்ள சிறு இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் அடைத்துக் கொள்கிறது. பயிற்சியை உடனே நிறுத்தி விட்டால், இரத்தம் இந்தச் சிறு இரத்தக் குழாய்களில் சேர்ந்து விடுகிறது. இப்படி இரத்தம் சேர்ந்து கொள்ளும் போது, இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் லாக்டிக் அமிலம் தசைகளில் இறுக்கத்தையும் வலியையும் ஏற்படுத்தும். போதிய இரத்தம் இருதயத்திற்குக் கிடைக்காமையால், இருதயத் துடிப்பு சீராக இருக்காது. இக் காரணங்களுக்காகவே, பயிற்சி செய்யும் போது, திடீரென்று பயிற்சிகளை நிறுத்



தக் கூடாது. கொஞ்சங் கொஞ்சமாக, பயிற்சியின் வேகத்தைக் குறைத்து உடலைக் குளிரச் செய்து, பிறகு பயிற்சியை நிறுத்த வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது.

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க பயிற்சிகள் தேவையே. ஆனால் எல்லாப் பயிற்சிகளும் எல்லோருக்கும் பொருந்தாது. உடல் நிலை, வயதுக்கேற்ற பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். வேண்டிய அளவிற்குக்



குறைந்து பயிற்சி செய்தால், அதனால் எந்த நன்மையும் ஏற்படாது. அளவிற்கு மேல் பயிற்சி செய்தால், உடல் களைத்து பலஹீனம் ஏற்படலாம்.

பயிற்சி செய்யும் போது, முதலில் மிக எளிதான பயிற்சியில் ஆரம்பித்து படிப்படியாகக் கடினமான பயிற்சிகளைத் தொடர வேண்டும். ஆரம்பத்தில் குறைந்த நேரம் செய்து பிறகு அதிக நேரம் செய்யலாம். எப்போதாவது ஒரு தடவை மட்டும் பயிற்சி செய்வது தவறு. அன்றாடம் செய்ய வேண்டும். பயிற்சி செய்யும் போது, களைப்பாகத் தோன்றினாலும், மூச்சு வாங்கினாலும், உடனே பயிற்சியை நிறுத்த வேண்டும். தலை சுற்றுவது போலிருந்தாலும், வயிறு புரட்டிக் கொண்டு வந்தாலும் உடனே பயிற்சியை நிறுத்தவும்.

நம்மோடு சேர்ந்து பயிற்சி செய்யும் நபரோடு போட்டியிட வேண்டாம். நமக்குக் களைப்பாக இருந்தால், உடனே பயிற்சியை நிறுத்தி விட வேண்டும். மற்றவர் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்கிறாரே என்று நாமும் தொடர்ந்து செய்யக் கூடாது. உடலில் வலி, களைப்பு ஏற்படுத்தும் எல்லாவிதப் பயிற்சிகளையும் நீக்க வேண்டும்.

நாம் குனிந்து நிமிர்ந்து செய்யும் உடற் பயிற்சிகளை விட, இயற்கையாகவே பின்பற்றக்கூடிய சில பயிற்சிகள் மிக்க நன்மை தரும்.









NAVAJEEVAN SOCIAL WELFARE CENTRE
(A unit of NBRC)

1 — 57, North Mada St., Near Shankar Mutt,
P.O. — Tirumala — Via — Tirupati (A.P.) Pin — 517 504.

நவஜீவன் நற்பணி மன்றம் திருமலை — திருப்பதி

ஸ்ரீ வெங்கடேச கோடி நாம எழுத்து வேள்வி — பகுதி-II

கலியுகத்தில் கண்கண்ட தெய்வமான ஸ்ரீ வெங்கடாசலபதி திருக்கோயில் கொண்டிருக்கும் இந்தத் திருமலை—திருப்பதி புண்ய க்ஷேத்திரத்திலிருந்து, ''நவஜீவன் நற்பணி மன்றம்'' பார்வையற்றவர்களுக்குக் கடந்த 10 ஆண்டுகளாக பலவித உதவிகள் புரிந்துவருவது குறித்து வாசகர்கள் அறிந்ததே. தவிரவும் இந்த நற்பணி மன்றம் மக்களிடையே நாட்டுப்பற்று மற்றும் கடவுள் பக்தி குறித்தும் விசேஷமாகப் பிரசாரம் செய்து வருகிறது.

ஸ்ரீ காஞ்சி ஆசார்ய ஸ்வாமிகளின் விசேஷ அனுக்ரஹத்துடன் கடந்த ஆகஸ்ட் முதல் நவம்பர் 8—ஆம் தேதி வரை 108 நாட்களில் ஸ்ரீ வெங்கடேச திவ்யநாமத்தை எழுதி அனுப்பும்படி நாங்கள் விடுத்த வேண்டுகோளின் படி, பல்லாயிரக்கணக்கான ஆஸ்திகர்கள் பக்தி சிரத்தையுடன் எழுதி அனுப்பியிருந்தார்கள். இப்படி எழுதி அனுப்பிய எல்லா ஆஸ்திக அன்பர்களின் சார்பாகவும் விசேஷ பூஜை, பிரார்த்தனை செய்வித்து, உண்டியில் காணிக்கையும் சமர்ப்பித்துப் பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கப்பட்டது. தவிரவும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 108 ஆஸ்திகர்களுக்கும் அவர்களின் இருப்பிடத்திலிருந்து இலவசப் புனிதப் பயணமாக திருப்பதி வந்து செல்ல, ரயில் — பஸ் சார்ஜ் மணியார்டர் மூலம் அனுப்பி வைக்கப்பட்டது.

கோடி நாம எழுத்து வேள்வி SVK-II உங்களிடம் சில வேண்டுகோள்

இந்தியாவின் பல பாகங்களிலிருந்தும், அயல்நாடுகளில் இருந்தும் தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் பல ஆஸ்திக அன்பர்கள் கேட்டுக் கொண்டபடி, ஸ்ரீ காஞ்சி ஆசார்ய ஸ்வாமிகளின் விசேஷ அனுக்ரஹத்துடன், கோடி நாம யக்ஞத்தின் இரண்டாம் பகுதியை மார்ச் 1 முதல் ஜூன் 9 — ஆம் தேதி வரை 101 நாட்களில், திருமலை — திருப்பதியில் நடத்தத் திட்டமிட்டுள்ளோம். இந்த பக்தி வேள்வியில் கலந்து கொள்ள விரும்பும் ஆஸ்திகர்கள், குறிப்பாக மாணவர்கள், திருமணமாகாத பெண்கள் திருவோணம் மற்றும் சனிக்கிழமை போன்ற முக்கிய தினங்களில் ''ஓம் நமோ வெங்கடேசாய,'' என்கிற திவ்ய நாமத்தை நல்லதொரு வெள்ளைத்தாளில் 1008 முறை எழுதி, அதனுடன் உங்களுடைய சுயவிலாசத்தையும் தெளிவாக எழுதி சாதாரண தபாலில் மேற்காணும் எமது விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம். மேலும் பூஜை செலவுகள், உங்கள் சார்பாக உண்டியில் செலுத்தும் காணிக்கை, விழியற்றோர்க்கு நித்ய அன்னதானம், கூட்டுத் திருமணத்திற்குத் திருமாங்கல்யம், பக்தர்களின் முன்னிலையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஆஸ்திகர்களுக்கு வெள்ளிக் காசு போன்றவை செய்ய ஆகும் செலவு, இலவச புனிதப் பயண ஏற்பாடு மற்றும் விசேஷ தபால் செலவிற்காக தயது செய்து ரூ. 50/—க்குக் குறையாமல் தனியாக மணியார்டர் (அ) டிமாண்ட் டிராஃப்ட் மூலமாக மட்டும் அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம். மணியார்டர் கூப்பனில் உங்களது முகவரியையும் தெளிவாக எழுதும்படி வேண்டுகிறோம். (பின்கோடுடன்)

உங்களுக்காகச் சில தொண்டுகள்:

1. இலவச திருப்பதி புனிதப் பயணம்!
2. தங்கத்தில் திருமாங்கல்யம்!
3. வெள்ளிக்காசு டாலர்!
4. இலவச கூட்டுத் திருமணம்!

இந்தப் புனித எழுத்து வேள்வியில் கலந்து கொண்டு 1008 முறை திவ்யநாமத்தையும் எழுதி ரூ. 50/—க்குக் குறையாமல் காணிக்கை அனுப்பும் ஆஸ்திக அன்பர்களின் சார்பாக விசேஷப் பிரார்த்தனை, பூஜை செய்வித்து உண்டியில் காணிக்கையும் சமர்ப்பித்து, ஸ்ரீவாரி மஹாபிரசாதமும் உடன் அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் எழுத்து வேள்வியின் நிறைவுநாளான ஜூன் 9—ஆம் தேதியன்று, உயர்மட்ட அதிகாரிகள் மற்றும் பக்தர்கள் முன்னிலையில் 101 அன்பர்களைக் குலுக்குச் சீட்டு முறையில் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களுக்குப் பூஜைக்குரிய ஒரு வெள்ளிக்காசு டாலர் அனுப்பி வைப்பதுடன், இலவசமாகத் திருப்பதி யாத்திரை வந்து செல்லத் தேவையான ரயில் — பஸ் சார்ஜை உடன் கணக்கிட்டு மணியார்டரும் அனுப்பி வைக்கிறோம். மேலும் இந்த எழுத்து வேள்வியில் கலந்து கொண்ட திருமணமாகாத பெண்களிலிருந்து 9 பெண்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்கு, தங்கத்தில் திருமாங்கல்யம் செய்து ஸ்ரீ பத்மாவதி தாயார் பிரசாதமாக வழங்கப்படும். தவிரவும் இந்த பக்தி யக்ஞத்தில் கலந்து கொண்ட 11 ஏழை கன்னிப் பெண்களுக்கும் தங்கத்தில் திருமாங்கல்யம் அளித்து இதர செலவுகளையும் மேற்படி மன்றமே ஏற்றுச் சிக்கனமாகத் திருமலையில் கூட்டுத்திருமணத்திற்கும் ஏற்பாடு செய்விக்கிறோம். (இதுகுறித்து விளம்பரம் பிறகு தனியாக வெளியிடப்படும்).

இலவசப் புனிதப் பயணத்திற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் 101 அன்பர்கள் மற்றும் தங்கத் திருமாங்கல்யத்திற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் 9 பெண்களின் பெயர், விலாசத்துடன் ஜூன் — ஜூலை மாத தமிழ்ப் பத்திரிகைகளில் விவரம் காணலாம். இந்த எழுத்து வேள்வி நடைபெறும் நாட்களில் தினசரி விசேஷ பூஜை, பார்வையற்றவர்களுக்கு நித்ய அன்னதானம் வழங்கவும் ஏற்பாடு செய்யப்படும்.

''ஓம் நமோ வெங்கடேசாய''

ஸ்ரீ K. R. ACHARYA,
(Organiser).


குங்குமம்
தூக்கு தண்டனை
பணம்
வாழ்வே, வா!
கொலைதூரப் பயணம்
முதலிய கதைகளைத் தொடர்ந்து
சபலம்
எண்டமூரி வீரேந்திரநாத்
எழுதும்
புதிய தொடர்கதை
3—3—89
இதழில் ஆரம்பம்.
*இன்றே உங்கள் பிரதிக்கு சொல்லி வையுங்கள்

இவை யாவை?

1. மாடிப்படி இருந்தால், லிஃப்டினை உபயோகிக்காமல், கூடியவரை மாடிப் படிகளையே உபயோகிக்கவும்.

அன்றாடம் திறந்த வெளியில் காற்றாட நடக்கும் பழக்கத்தைக் கைக் கொள்ளுங்கள்.

2. உங்களிடம் ஏதாவது வாகனம் இருந்தாலும், நடக்க முடிந்தால், வாகனத்தைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக நடந்து செல்லுங்கள்.

3. உங்களால் வேகமாக நடக்க முடியுமென்றால் நிதானமாக நடக்காதீர்கள்.

4. நண்பரைச் சந்தித்துப் பேச வேண்டுமென்றால், வீட்டுக்குள் உட்கார்ந்து பேசாமல், நடந்து கொண்டே பேசுங்கள். உட்கார முடியும் போது படுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். நிற்க முடியும் போது உட்காராதீர்கள். நடக்க முடியும் போது நிற்காதீர்கள் எனும் வரிகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் செய்யக் கூடாத பயிற்சிகள்:

1. முழங்கால்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு, வளைக்காமல் குனிந்து கால் கட்டை விரல்களைத் தொடும் பயிற்சி. இப் பயிற்சியால், முதுகின் கீழ்ப் பக்கத்தில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறபடியால் இது தவிர்க்கப்பட வேண்டியதாகும். இப் பயிற்சிக்குப் பதிலாக, முழங்கால்களை வளைத்து கால் கட்டை விரலைத் தொடும் பயிற்சி செய்யலாம்.

2. குனிந்த நிலையிலிருந்து சட்டென்று நிமிர்ந்த நிலைக்கு வரக் கூடாது. இப்படிச் செய்தால் தலைச்சுற்றல் வரும்.

3. உட்கார்ந்து கால்களை நேராக நீட்டிக் கொண்டு, முழங்கால்களை வளைக்காமல் செய்யும் பயிற்சி தவிர்க்கப்பட வேண்டியது. இப் பயிற்சி, முதுகுத் தசைகளையும், மூட்டுகளையும் பாதித்து, வலியை உண்டாக்கும். இப் பயிற்சிக்குப் பதிலாக, கால்களை நீட்டி முழங்கால்களை வளைத்துக் கொண்டு பயிற்சி செய்யலாம்.

4. உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டி, கால்களை மேலே உயரமாகத் தூக்கும் பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும். குதிக்கும் பயிற்சி செய்தால் இடுப்பும் முழங்கால்களும் பாதிக்கப்படலாம். இப் பயிற்சிக்குப் பதிலாக, விறுவிறுவென்று நடக்கலாம் இலேசாக 'ஜாகிங்' செய்வது பாதுகாப்பானது.

— ராஜி.

நிலக்கடலையை வேக வைத்தோ (அ) வறுத்தோ சாப்பிடுவதுதான் அனைவரின் பழக்கமும். ஆனால் வேக வைத்த கடலையை ஒருநாள் வெயிலில் உலர்த்திச் சாப்பிட்டுப்பாருங்கள். உப்புசேர்ந்துமிகவும் ருசியாக இருக்கும். கெடவே கெடாது.

— சாந்தி.


பழைய வாட்டர் ஃபில்டரை கொடுத்து புதிய
Seetha
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
வாட்டர் ஃபில்டரை
இன்றே பெறுங்கள்
இன்றே வாங்கி
ரூ. 100/-
மிச்சப்படுத்துங்கள்
இந்தியாவில் முதன்முதலாக
தண்ணீரின் அளவைக் காட்டும்
கருவி பொருத்தப்பட்டுள்ளது.
• காந்தம் கவராத AISI-304 சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தகடுகளால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
• ஹை-டெக் வெல்டிங் செய்யப்பட்டுள்ளதால் ஒரே தகட்டில் செய்ததைக்காட்டிலும் உறுதிமிக்கது.
• கண்ணாடி போல் பளபளக்கும் தோற்றம்.
• துருப்பிடிக்காது.
• கடுமையான பரிசோதனைக்குட்பட்ட கேண்டில்களே பொருத்தப்பட்டது.
• 17, 24, 34, & 45 Lts. கொள்ளளவுகளில் கிடைக்கின்றது.
எந்த தயாரிப்பானாலும் சரி எந்த உலோகமானாலும் சரி
உங்கள் பழைய காஸ் ஸ்டவ்வுடன்
ரூ. 895/- மட்டுமே செலுத்தி
10 வருட உத்திரவாதம்
Seetha
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
காஸ் ஸ்டவ்
உடனே பெறுங்கள்
• காந்தம் கவராத AISI-304 சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தகடுகளால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
• விஷேசமான பித்தளை பர்னர்கள் உள்ளதால் மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சம்.
• முனைகள் சுத்தமாக மடித்தமைப்பால் கைகளைக் காயப்படுத்தாது.
• சுத்தம், பராமரிப்பது மிக எளிது.
தயாரிப்பாளர்கள்:
meera industries
146, கிழக்கு கடலோரசாலை, சஞ்சம்பாக்கம்,
சென்னை 600 041. போன்: 416669, 416663.
சலுகை தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே
கிடைக்குமிடம்
Seetha Home Appliances
"K.R. பில்டிங்ஸ்"
124-A.வாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையார்,
சென்னை - 600 020. போன்: 418876.
(அடையார் சிக்னல் அருகில்)
Also available : Hot Carrier, Hot Casserole & Heater Drum



உழைப்பும் உறுதியும் தான் தேவை!

வெகுநாட்கள் பழகிய நம்முடைய தோழியைப் போன்ற எளிய தோற்றம், 'வாங்க, உட்காருங்க' என்று பக்கத்தில் இழுத்து உட்கார்த்தி வைத்துக் கொள்ளும் நட்பு, கேட்கும் எந்தக் கேள்விக்கும் நேரடியாகப் பதில் சொல்லும் நேர்மை. சமீபத்தில் சமூகநலத்துறை அமைச்சராகப் பொறுப்பேற்று இருக்கும் திருமதி சுப்புலட்சுமி ஜெகதீசனை இப்படித்தான் சொல்ல வேண்டும்.

இதற்கெல்லாம் காரணம் இவர் பிறந்து வளர்ந்த சூழ்நிலை என்று கூடச் சொல்லலாம். மொடக்குறிச்சி சொந்த ஊர். பழைமையில் ஊறிய விவசாயக் குடும்பம். இப்படி வளர்ந்தவர், ஆசிரியப் பயிற்சி பெற்று ஆசிரியராகப் பணியாற்றத் தொடங்கி இருக்கிறார்.

''நான் அரசியலில் நுழைவேன் என நினைத்துக் கூடப் பார்த்ததில்லை. என் கணவரின் தம்பி அண்ணா தி. மு. க. வில் இருந்தார். எழுபத்தேழில் எங்களுடைய ஈரோடு தொகுதியில் படித்த பெண்ணைத் தேர்தலில் நிற்க வைக்க எம். ஜி. ஆர். விரும்புகிறார்.. அதற்கு நான் நிற்க முடியுமா?'' எனக் கேட்ட போது முதலில் திகைப்பாகத்தான் இருந்தது. எனக்கு எதற்கு இதெல்லாம் என மறுத்தும் விட்டேன். அப்புறம் எல்லோரும் வற்புறுத்தச் சரி எனச் சம்மதித்தேன். அப்படித்தான் நான் அரசியலில் நுழைந்தேன். பிறகு அமைச்சரானேன். அதற்குப் பிறகு அன்றைய முதல்வருக்கும் எனக்கும் கருத்துரீதியாக வேறுபாடு ஏற்பட்ட போது நான் அரசியலில் இருந்தே விலகிக் கொண்டேன். பழையபடி ஆசிரியையாகவே இருந்துவிடலாம் என்றுதான் நினைத்தேன்.

ஆனால் எல்லோரும், இந்த அளவிற்கு அரசியலில் இறங்கி அமைச்சராகவும் இருந்து விட்டு மீண்டும் ஆசிரியையாக ஆவது சரியில்லை .என்றார்கள். நானும் யோசித்து, எனக்கும் சரியென்று பட்டதால் தி. மு. க. வில் சேர்ந்தேன்.

84 – இல் ஈரோடில் நின்று அப்பொழுது என்னை எதிர்த்து நின்ற அமைச்சர் முத்துசாமியின் கையில் சகல அதிகாரங்களும் இருந்ததால் தோல்வியுற்றேன். இதோ மீண்டும் அதே தொகுதியில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறேன்... தலைவர் என்னை அமைச்சராகவும் ஆக்கியிருக்கிறார்.,

''அரசியலில் பெண்கள் என்பது இன்றைய நிலையில் மிகவும் மோசமாக இருக்கிறதே. உங்களுடைய அனுபவம் எப்படி....?''

''பெண்கள் எப்பொழுதுமே அவர்கள்.

இருக்கும் கௌரவத்தில் இருந்தால் அவர்களுக்கு வீணான பிரச்னை வருவதில்லை. பவுடரும், 'மேக் அப்'பும் ஆக வந்து கவர்ச்சி அரசியலாக மாறும் போது பலவிதங்களில் பிரச்னை எழுகிறது. என்னைப் பொறுத்த வரை உழைப்பும், உறுதியும்தான் முக்கியம். நாம் நம் மக்களுக்கு என்ன செய்யப் போகிறோம் என்பதை வைத்துத்தான் நாம் நல்ல பெயர் வாங்க முடியும்.

சில சமயம் பலரும் மேடைகளில் பல தரங்களில் பேசிய போது மனத்துக்குக் கஷ்டமாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் பேசுபவர்கள் எந்த இடத்திலும் பேசிக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள். நம் பாதையில் நேர்மையாகச் சென்றால் ஒரு கஷ்டமும் இருக்காது...''

''சமூகநலத்துறை உங்களிடம் இருக்கிறது அரசாங்கம் பல நல்ல சமூகநலத் திட்டங்களை வகுக்கிறது. ஆனால் அதெல்லாம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முழுமையாகப் போய்ச் சேருவதில்லை. இடையிலே பல நிலைகளிலே தவறுகள் நடக்கின்றன. இதை நீக்க நீங்கள் ஏதாவது முயற்சி செய்வீர்களா?''

''ஏற்கெனவே இதைப் பற்றிப் பல துறையினரிடமும் பேச ஆரம்பித்து இருக்கிறேன். ஒவ்வொரு கிராமங்களிலும் கிராம நலத் திட்டங்கள் சரியாக நடக்கின்றனவா எனக் கண்காணிப்பதோடு பல கிராமங்களிலுள்ள பஞ்சாயத்து யூனியன்கள் இவை சரியாக நடக்கின்றனவா எனவும் கண்காணிக்கும். பஞ்சாயத்து உறுப்பினர்களும் அரசாங்கத் திட்டங்கள் சரியாக அமல் செய்யப்படுகின்றனவா எனக் கண்காணிப்பார்கள். தவிரவும் இவர்களை நானும் அடிக்கடி சந்தித்துத் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்கத் தயாராக இருக்கிறேன்...''

ஹலோ! கொஞ்சம் சுத்தம் பாருங்களேன்!

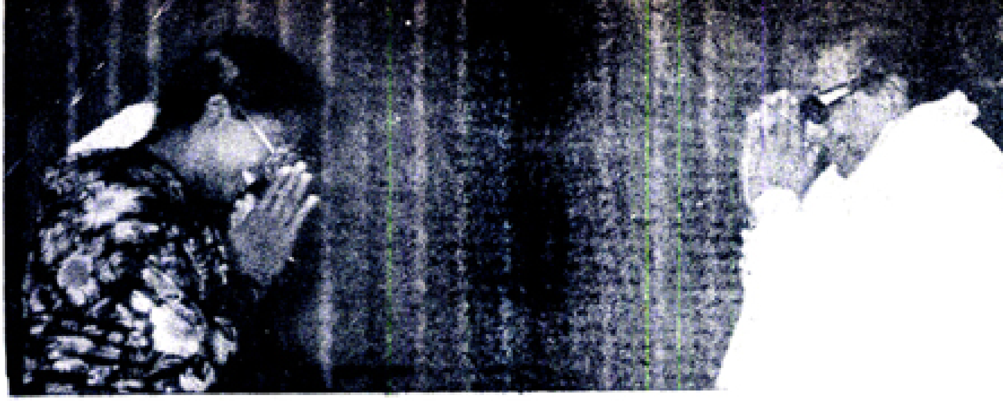
நாம் நடைமுறையில் சில சின்ன சுத்தமான விஷயங்களைக் கவனிப்பதேயில்லை. உதாரணமாகப் போர்வையைப் போர்த்திக் கொள்ளும் போது முதல் நாள் தலைப்பக்கம் போர்த்திக் கொள்ளுகிற விளிம்புப் பக்கத்தை மறுநாள் காலில் படும்படி போர்த்திக் கொள்வோம். அதையெல்லாம் நாம் கண்டு கொள்வதேயில்லை! என்னதான் நம் கால்கள் என்றாலும் முக சுத்தம் காலுக்குத் தருகிறோமா என்ன? ஆகவே, தலைப்பக்கம் போர்த்திக் கொள்ளும் விளிம்புப் பக்கம் ஓர் முடிச்சோ, அடையாளமோ போட்டு விட்டு அந்தப் பக்கத்தையே தினமும் தலைப் பக்கம் போர்த்திக் கொண்டால் நலம்!

— பாவை.

''தமிழ்நாடு முழுவதும் ஏராளமான சேவை நிலையங்களும், சங்கங்களும் சமூக சேவை செய்து வருகின்றனவே, அவர்களையும் நீங்கள் ஏன் உபயோகித்துக் கொள்ளக் கூடாது...?''

''இதுவும் நல்ல யோசனைதான். நான் கைத்தறித்துறை அமைச்சராக இருந்த போது மகளிர் சங்கங்களுக்குப் போயிருக்கிறேன். அவர்கள் ஆர்வத்தோடு சமூகசேவையில் ஈடுபட்டு இருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் அவர்களை உபயோகித்துக் கொள்ளும் வழி எனக்கு அப்பொழுது தெரியவில்லை. ஆனால் இப்பொழுது நிச்சயமாக அவர்களை, அவர்களுடைய சேவையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அதற்கான திட்டங்கள் எல்லாம் அமைத்துக்





கொண்ட பிறகு கட்டாயம் இதைப் பற்றிச் சொல்கிறேன்...''

என்றார்.

இவருடைய ஒரே மகன் பெரியவனாகி விட்டதால் குடும்ப வாழ்க்கை ஒன்றும் பிரச்னை இல்லை என்கிறார்.

''நான் அரசியலில் ஈடுபட்டவுடனேயே என்னுடைய குடும்பத்தினர் அனைவரும் எனக்கு ஒத்துழைப்புக் கொடுத்தார்கள். கல்யாணம் போன்ற முக்கியமான நிகழ்ச்சிகளின் போது, கட்சிப் பணியின் காரணமாக நான் போக முடியாமல் போன போது கூட அதைப் பற்றி யாரும் தவறாகப் பேசியதில்லை. நிச்சயமாக ஒரு பெண் இது போல முழுநேரப் பணியை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால், அவளுடைய குடும்பத்தாரின் பூரண ஒத்துழைப்பு கண்டிப்பாகத் தேவை...''

எனச் சிரிக்கிறார்.

பதவியேற்ற இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள்ளாகவே, தன்னுடைய இலாகா சம்பந்தப்பட்ட பல இடங்களுக்கும் நேரடியாகச் சென்று பார்த்தது, அதிகாரிகளுடன் விரிவாகப் பேசியது எனச் சுறுசுறுப்பாகச் செயலாற்றி வருகிறார் இந்த அமைச்சர்.

எந்தப் பெண்ணும் எளிதில் அணுகிப் பேசக் கூடிய நிலையில் இருக்கும் இந்த இனிமையான பொறுமை நிறைந்த பெண்



மணியை சமூகநலத்துறை அமைச்சராகக் கலைஞர் அமர்த்தியிருப்பது சாலப் பொருத்தம்தான்!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : யோகா





''மால்குடி நாட்கள்'' நிகழ்ச்சியில் துடியான சுவாமியாக வரும் மஞ்சுநாத்



திடமான வலிவு,
நாளெல்லாம்
துடியான பொலிவு.
புதிய நியூட்ரமுல்—தாயின் கனவு பலித்தது
இதிலே: சாக்கலேட் சுவைக் கோக்கோ,
ஏடுகட்டின பால், பொன்னிற மால்ட் யாவும்
நிறைந்ததாய், வலுவூட்டும் புரதச் சத்துக்
களோடு அத்தியாவசிய வைட்டமின்களையும்
வழங்குகிறது. நாள்தோறும் நியூட்ரமுல்,
உங்கள் குழந்தைகளுக்கு திடமான உடல்
பலம், துடியான மனோபலம். இதுவே
உற்சாகத்தின் உச்சியிலே அவர்களை விளங்க
வைக்கும் கூடுதல் தெம்பு.
நியூட்ரமுல் பருகப் பருகப் பலம் பெருகும்
பெருகும்.
அமுல் படைப்பு
நியூட்ரமுல்
முழுமொத்த திடவலிமைப் பானம்.
Nutramul
Amul's
Nutramul
Malted milk food with cocoa
Amul's
Nutramul
ramul
milk food with cocoa
ரீஃபில் பேக்
ரூ. 25/-
Rs 3/- LESS
புதிய கண்ணாடி ஜாடி
ரூ. 28/-
daCunha/NML/5/88 TAM

வித்தியாசமான உறவுகள் — 1

இரண்டாம் மனைவி!

பெற்றோர் அரவணைப்பில் வளர்ந்து, அவர்கள் நல்லதோர் இடத்தில் மணமுடிக்க, கணவனுடனும், குழந்தைகளுடனும் இனிதாக (சில்லறைச் சச்சரவுகளை விட்டுத் தள்ளுங்கள்) இல்லறம் நடத்தும் பெண்கள் அநேகம் பேர்.

ஆனால் சிலருக்கு வாழ்க்கை அப்படி அமைவதில்லை. அப்படிப் பட்டவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்னைகள், அவற்றின் காரணங்கள், அவற்றின் தீர்வுகள் ஆகியவற்றை மனவியல் நிபுணர் திருமதி சாந்தி கருணாகரன் கூறுகிறார்:—

பாதிக்கப்பட்ட பெண்

''வாங்க'' என்று வரவேற்றார் திலகம். என் சொந்த வாழ்வில், மணங்களின் ஒப்புதல்தான் மணம் காதல்தான் உயர்ந்தது என றெல்லாம் கனவு கண்டேன். என்னையே ஏமாற்றியும் கொண்டேன்.' திலகம் பழைய நினைவுகளில் ஆழ்ந்தார்.

'நான் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் கம்பெனிக்குச் சாமான்களை விற்பவராக அவர் அடிக்கடி வருவார். பேச ஆரம்பித்தோம். அவர்பால் மெல்ல மெல்ல நான் கவரப்பட்ட போதுதான் தெரிந்தது அவர் ஏற்கனவே திருமணமானவரென்று. ஆனால் என் மனதை மாற்றிக் கொள்ள முடியவில்லை. தாய் தந்தை இல்லாத எனக்கு வீட்டிலும் எடுத்துச் சொல்ல ஆளில்லை. ஒரு கோயிலில் மாலை மாற்றிக்கொண்டோம்.

தீபாவளி, பொங்கல் போன்ற பண்டிகைகளை அவரும் நானும் முன் நாளே கொண்டாடுவோம். குறிப்பிட்ட பண்டிகை நாட்களில் அவர் தன் முதல் குடும்பத்துடன் தான் இருப்பார். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக என் வாழ்வில் ஒரு முழுமை உணர்ச்சி இல்லாததை நான் உணர ஆரம்பித்தேன். அப்படியோ அவர் அன்பு ஒன்றே போதும் என்ற எண்ணத்திலும் மண் விழுந்தது.

வாரக் கடைசியில் அவர் வீட்டுக்கு வருவது வழக்கம். ஒரு முறை வரவில்லை. விசாரித்தபோது பிறகுதான் விஷயம் தெரிந்தது அவர் இறந்து விட்டாரென்று. எனக்குத் தகவல் கூடத் தரப்படவில்லை.

ஒரு குழந்தையாவது பிறந்திருந்தால் என் வாழ்வில் ஒரு பிடிப்பு இருந்திருக்குமே என்று ஒரு பக்கம் தோன்றினாலும், அப்படிக் குழந்தை பிறக்காததே நல்லதுதான் என்பதையும் புரிந்து கொண்டிருக்கிறேன்'' என்று கண்ணீருடன் முடித்தார்.

ஏன் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள்?

திலகத்தின் வாழ்க்கையைப் பற்றி டாக்டர் சாந்தி கருணாகரன் — ''திலகம் உண்மையைப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறாள். ஆனால் மிகவும் தாமதமாக உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறாள். திலகம் போன்ற பெண்கள் ஏன் வாழ்வை அப்படி அமைத்துக் கொள்கிறார்கள்? அவர்கள் மனதளவில் எப்படியெல்லாம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்? மற்ற பெண்கள் இதுபோன்ற சிக்கல்களில் மாட்டிக் கொள்ளாமலிருக்க என்ன வழி? என்பதை ஆராய்வோம்' என்று ஆரம்பித்தார்.

''ஏற்கெனவே திருமணம் ஆன ஒரு ஆணைக் 'கல்யாணம்' செய்து கொள்ளும் பெண்களை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

முதல் வகையினர் காதல் வயப்பட்டுத் திருமணம் செய்து கொள்பவர்கள் (சட்டத்தின் கண்களில் இது திருமணமே இல்லை என்பது வேறு விஷயம்). மற்றவர்களின் உபதேசங்களை செவிமடுக்கவோ, சமூகத்தைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளவோ முடியாத அளவுக்கு ஒருவர் மீது மற்றவர் கொண்டுள்ள ஈடுபாடும் ஈர்ப்பும் அவர்கள் கண்களை மறைக்கிறது. ஆனால் வெகுநாட்களுக்கு இந்த மயக்கம் நீடிப்பதில்லை.

நம் சமூகத்தில் (முதல்) மனைவிக்குத்தான் கௌரவம் அளிக்கப்படுகிறது. முதல் மனைவி இருக்கும்போதே மறுமணம் செய்து கொண்டுள்ள ஆண்களும், அப்படி 'இரண்டாவது மனைவியாக இருக்க உடன்பட்ட பெண்களும் பெரும்பாலும் கீழ்த்தரமாகத்தான் கருதப்படுகிறார்கள். மேலும் என்னதான் சுற்றினாலும் ஓர் ஆண் உடனடியாகவோ காலம் தாழ்த்தியோ தன் (முதல்) மனைவியிடம்தான் வந்து சேருகிறான். அவள் மூலம் குழந்தைகள் பிறந்திருந்தால் கேட்கவே வேண்டாம். காலப்போக்கில் மற்ற எல்லா உறவுகளையும் விட தந்தை என்ற ஸ்தானத்திற்கே ஓர் ஆண் அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கிறான். இதையெல்லாம் 'இரண்டாவது மனைவி' காலம்

கடந்து உணருகிறாள். தானும், முதல் மனைவியும் நாள்தோறும் தங்களையுமறியாமல் ஒரு பலப் பரீட்சையில் ஈடுபட்டிருப்பதையும், தன் கணவன் தன் அன்பை இருவருக்கிடையே பகிர்ந்துதானளிக்க முடியும் (என்னதான் இது ஏற்கனவே தெரிந்த விஷயமென்றாலும்) என்ற நிதர்சனமும் அவளைத் தாக்குகின்றன. அவளால் தன் சோகங்களை யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத நிலை. காரணம் தனக்குத் தெரிந்த அத்தனை பேரின் சொற்களையும் மீறிக் கொண்டுதான் அவள் திருமணம் செய்து கொண்டிருப்பாள். எனவே அவள் தனக்குள்ளேயே தன் சோகங்களை அழுத்திக் கொள்கிறாள்.

சமூகமும் அவளை ஏற்றுக் கொள்ள





மறுக்கிறது. ஒதுக்குகிறது. தனக்குச் சமூதாயத்தில் உரிய இடமில்லையென்ற உண்மையால் அவள் பாதுகாப்பின்மை தாழ்வுணர்ச்சி ஆகியவற்றை உணர்கிறாள்.

அப்போது அந்த ஆணின் செயல்பாடும் மாறுகின்றது ஒன்று, இரண்டாவது மனைவியின் மீதுள்ள மோகம் குறைந்து தன் முதல் மனைவி மற்றும் குடும்பத்தினருடனேயே இருக்கிறான். அல்லது முதல் மனைவி மீது ஏற்கெனவே கொண்டிருந்த வெறுப்பால் இரண்டாமவளுடன் தங்குகிறான். ஆனால் அப்போது 'சமூகம் வெறுக்கும் ஒரு குற்றத்தைத் தான் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்' என்ற குற்ற உணர்ச்சி அவன் மனத்தின் அடித்தளத்தில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. தவறை மற்றவர்கள் மீது சுமத்துவது மனித சுபாவமல்லவா? எனவே தன் இரண்டாவது மனைவியால்தான் இந்த நிலை என்று எண்ணி அவளை வெறுக்க ஆரம்பிக்கிறான்.

உங்கள் வீட்டு ஸ்பூன் ஸ்டாண்டில் ஸ்பூன் வைத்தால் கீழே விழாமல் இருக்க, ஸ்டாண்டில் இருக்கும் ஒயரினால் இடைவெளியில்லாமல் கம்பியின் நடுவில் அழகாக ஒயர் கொடுத்து சுற்றி விடுங்கள். இப்பொழுது எவ்வளவு சிறிய ஸ்பூனாக இருந்தாலும் கீழே விழுந்து விடும் என்ற கவலையும் இல்லை. உங்கள் சமையல் அறையில் ஸ்பூன் ஸ்டாண்டு பார்க்க அழகாகவும் இருக்கும்.

— பாலா.

இந்த சிலந்தி வலையில் சிக்கிக் கொண்ட இரண்டாவது மனைவி, (என்னதான் சுய சம்பாத்தியம் உள்ளவளாக இருந்தாலும்) ஆதரவற்றவளாக உணர்கிறாள். இவள் போகும் போது தெருவில் யாராவது இரண்டு பேர் எதையாவது பேசிக் கொண்டிருந்தால் கூட அது தன்னைப் பற்றித்தான் என்று எண்ணுகிறாள். தன்னைக் கேலி செய்வதாக நினைத்து தன் கூட்டிற்குள் நத்தையாக ஒடுங்கிக் கொள்கிறாள்.

இந்த இரண்டாவது திருமணத்தின் மூலம் குழந்தைகள் பிறந்தால், அவர்களின் நிலை மிகவும் வேதனையானது. பெண் குழந்தையாயிருந்தாலாவது கல்யாண சமயத்தில் தான் முக்கியப் பிரச்னை ஆரம்பிக்கிறது எனலாம். ஆண் குழந்தை பொதுவாக சிறு வயதிலிருந்தே தன் தந்தையை மனத்தில் உதாரணமாகக் கொண்டு ஒப்பிட்டபடி வளருகிறது. சற்று வயதானதும் உண்மை நிலை தெரிய வர அவனுக்குத் தாழ்வுணர்ச்சியும், சிறிய விஷயங்களுக்கெல்லாம் கோபமும் வருகின்றது. மற்ற நண்பர்கள் அவனது வீட்டுச் சூழ்நிலையைக் கலாட்டா செய்யும் போது, அவனது மூர்க்கத்தனம் வளருகிறது. சமூக விரோத சக்தியாக உருவெடுப்பவர்களில் பலர் மேற்கூறியது போன்ற சூழ்நிலையில் பிறந்து வளர்ந்தவர்களே.

தானாக வலையில் சிக்குபவர்கள் ஒரு புறமென்றால், பிடித்துத் தள்ளப்படுபவர்களும் இருக்கிறார்கள். அனாதையான பெண்களை அவர்களை வளர்ப்பவர்கள் எப்படியாவது ஒழிந்தால் போதுமென்று இரண்டாம் தாரமாக (முதல் மனைவி உயிருடனிருக்கும்போதே) மண முடிப்பது இப்போதும் பரவலாக (முக்கியமாகக் கிராமங்களில்) இருக்கத்தான் செய்கிறது. இதற்கு வரதட்சிணைக் கொடுமையும் ஒரு காரணமாக அமைகிறது.

அதே போல் வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளையென்று மகிழ்ந்து கழுத்தை நீட்டி, அங்கு போனவுடன்தான் அவனுக்கு ஏற்கெனவே ஒரு மனைவி இருப்பது தெரிந்து அதிர்ச்சியடையும் பெண்களும் உண்டு.

ஆனால் அறியாமை, பொருளாதார பலவீனம், ஆண்களின் ஆசை வார்த்தைகள் இவைகள் மட்டுமே இது போன்ற திருமணங்களு'க்கு முக்கியக் காரணமென்று கூற முடியாது. எவ்வளவு நடிகைகள் எக்கச்சக்கமாக சம்பாதிக்கும்போதே யாருக்காவது இரண்டாவது மனைவியாகிறார்கள்? பல சமயம் அந்த ஆண்கள் அப்படியொன்றும் ஆணழகர்களாகவும் இருக்க மாட்டார்கள். பின் எது வசதி படைத்த பெண்களை இதுபோன்ற சிக்கல் நிறைந்த வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுக்கத் தூண்டுகிறது? பெரும்பாலும் அத்தகைய ஆண்கள் பெரும் பணக்காரர்களாகவும், கனிவானவர்களாகவும், அந்தப் பெண்ணின் 'தனிப்பட்ட வாழ்க்கையைப் பற்றி ஆராயும் அநாகரிகம்' அற்றவர்களாகவும் இருப்பதைக் காணலாம். தங்கள் புகழ் நிலையானது அல்ல என்றுணரும் நடிகைகள் பாதுகாப்பு கருதி இவர்களுடன் 'வாழத்' தயாராகிறார்கள்.

இதற்கு என்ன தீர்வு?

கல்யாணம், ஒரே குடும்பம் என்பதுதான் சமூகத்துக்கு ஒரு ஸ்திரத் தன்மையை அளிக்கிறது. அமைதியான, ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையில் குழந்தைகளை வளர விடுகிறது. சமூகத்தின் அடிப்படை அங்கம் குடும்பம் தான். எனவே அது பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். கற்புக்கோ, கல்யாணத்துக்கோ அவ்வளவு முக்கியம் தராத நாடு என நாம் கருதும் அமெரிக்காவில் கூட, தனி வாழ்க்கையில் ஒழுக்கமற்று (என்னதான் பொது வாழ்வில் திறமைசாலியாகவும், நாணயமுள்ளவனாகவும் இருந்தாலும்) இருப்பவனைத் தங்கள் தலைவனாக ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

எனவே ஏற்கெனவே திருமணமான ஒரு ஆணை 'மணம்' செய்து கொண்ட அல்லது செய்து கொள்ள நினைக்கும் பெண்களுக்கு என் யோசனை இதுதான். நெடுநாள் இத்தகைய வாழ்வு வாழ்ந்திருந்து இதனால் குழந்தைகளும் பிறந்திருந்தால் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து நீங்களே முடிவெடுங்கள். ஆனால் ஏற்கெனவே திருமணமான ஒருவனின் மீது சமீபத்தில்தான் உங்களுக்கு ஈர்ப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்றாலோ, அப்படிப்பட்டவன் உங்களை நெருங்க முயற்சிக்கிறானென்றாலோ அதை முதலிலேயே கத்தரித்து விடுங்கள். ஏனெனில் இது பின்னால் பல ஆபத்துகளிலும், மனப் போராட்டங்களிலும் கொண்டு விடும். ஆண் சொல்லும் காரணங்களில் மயங்காதீர்கள். தவறான முடிவை எடுப்பதன் மூலம் உங்களுடைய வாழ்க்கை, அந்த ஆண், அவனது முதல் மனைவி, குழந்தைகள், நாளைக்கு உங்களுக்குப் பிறக்கக் கூடிய குழந்தைகள் ஆகிய அனைவரது வாழ்க்கைகளையும் பிரச்சினைக்கு உள்ளாக்கி விடாதீர்கள்."

பேட்டி: **அருண் சரண்யா.**

ராஜஸ்தானத்துப் பாலைவனப் பொட்டலிலே . . எங்கும் மணல், மணல், வரண்ட மணற் பரப்பு. அங்கொரு முரட்டுப் புதர், இங்கொரு வக்கரித்த கள்ளி, வேறு நிறம் காட்ட வேறெதுவும் அங்கில்லை. இந்தக் குறை தீர்ப்பது போல் வைபோகமாய் வர்ண மாரி பொழியுது நெசவாளர்களின் தறி ... பாந்தினி, காராச்சோலா, லஹரியா போன்ற பலப் பல. தென் திசை செல்லச் செல்ல, நிலப் பசுமை மிகுந்து, நிறங்கள் குளிர்ந்து தணிகின்றன—நிம்மதியான காட்சி. கற்பனைகளுக்குப் பின்னணிச் சீலையாய், கணக்கில்லாக் கோலங்களின் கதம்பச் சோலையாய் நம் இந்தியா முழுதுமே விளங்கும் போது, இதனிலும் சிறந்த நவீனக் கலைக்கூடம் ஏது !

கைத்தறிகளின் தனியருமையே கருக்காக இதுதான்: பிறப்பித்த பொன்னுடே இவற்றின் ஆக்கத் தறி, ஊக்கத் தூண்டுகோல், சூழ்நில மண்ணும் காற்றும் மணக்குது ஊடும் பாவுமாய்; குலவழிக் கதைகளின், பாடல்களின், சாதனைச் சரிதைகளின் சாரம் இவற்றுக்கு ஆதாரம்.

கோல வகைகளில், நெசவு நயங்களில் பல வர்ணக் களஞ்சியமாம் நம் கைத்தறிச் செல்வம்— இதன் அணிவரிசையில் உமக்கென்றே உண்டு உங்கள் பாணிக்கு உரித்தான ரகம். கண்டது எதையும் அணிவானேன், காவியப் பெருமை அணிவீர், கைத்தறி அணிவீர் !

இந்தியக் கைத்தறிகள் —
தந்தறியா விந்தைகளை சொந்தமெனத் தந்திடுமே

எல்லா மாநில கைத்தறி நிலையங்களிலும் கிடைக்கும்.

வானவில்லின் வண்ணங்களை வசம்கொண்டு வடிவுகள் அமைத்திடும் கலைக்கூடம் இதுவே.



பொதுமக்கள் நலனைக் கருதி இதனை வெளியிடுவோர்:
தேசியக் கைத்தறி அபிவிருத்தி கார்ப்பரேஷன்.

நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.



குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது.தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.

ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்-பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.

PHARM PRODUCTS

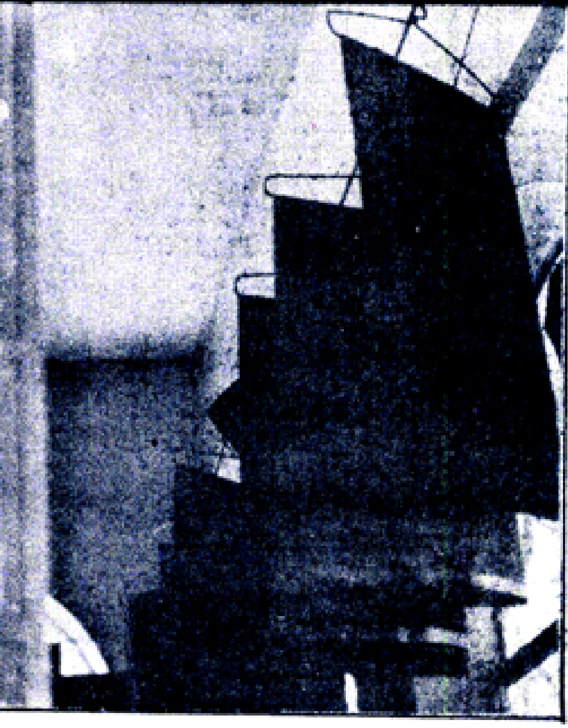
'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22026/22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

SOBHAGYA

புதிய தொடர்

வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாமே!



சேலைகள் விற்பதில் சேவை இருக்கிறது!



வேலைக்குப் போகும் சூழ்நிலை இல்லாத பெண்கள் பலரும், பொருளாதாரப் பிரச்னை காரணமாக நாமும் வீட்டில் இருந்தபடியே ஏதாவது தொழில் செய்து சம்பாதிக்க முடியாதா என ஏங்குவார்கள். அவர்களுக்காகவே இந்தத் தொடர்.

ஒவ்வொரு மாதமும் வீட்டில் இருந்து கொண்டே சம்பாதித்து வரும் பெண்கள் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள் :—

பெண்களின் அறிவும், மனமும் இப்போது பரந்து விரியத் துவங்கி விட்டது. பாரதத்தின் அனைத்து மாநிலங்களின் கலாசாரம், பண்பாடு மட்டுமல்ல, அவர்களின் உணவு, உடைகள் கூட நம் பெண்களுக்கு அத்துபடியாகி விட்டன. எல்லா மாநில உடைகளையும் அணிய ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால் இவைகளையெல்லாம் வாங்க ஒவ்வொரு மாநிலத்திற்கும் போவதென்பது சாத்தியமான காரியமா? இதற்கு மீரா விஜயராகவன் உதவிக்கரம் நீட்டுகின்றார்.

'சௌமியா பொதிக்' என்ற பெயரில் தன் வீட்டிலேயே நடத்தும் புடைவைக் கடையில் காஷ்மீர் முதல் காஞ்சி வரை பம்பாய் முதல் வங்காளம் வரை என பாரதத்தின் நான்கு திசைகளிலுமுள்ள விதவிதமான புடைவைகளைத் தன் வீட்டில் தருவித்து விற்பனை செய்கிறார். இது இவருக்கு எப்படி சாத்தியமாயிற்று? இந்தத் தொழிலைத் துவங்கும் எண்ணம் எப்படி வந்தது? என் ஆர்வக் கேள்விகளுக்கு அவரே பதிலளித்தார்.

"நான் பி.காம் பட்டதாரி. மணமாகி ஒரு பிள்ளையும், பெண்ணும் இருக்கிறார்கள்.

நான்கு மாதங்களுக்கு முன்பு வரை நான் எல்லோரையும் போல் ஒரு சாதாரணக் குடும்பத் தலைவிதான். ஆனால் படித்து வீட்டிலிருக்கும் எனக்கு ஏதாவது ஒரு வழியில் என் திறமையைப் பயன்படுத்தி பொருள் ஈட்ட வேண்டும் என்னும் ஆர்வம் மட்டும் எப்போதும் உண்டு. நான்கு மாதங்களுக்கு முன் ஒரு பிரபல புடைவைக் கடை நிறுவனம் ஏஜெண்டுகள் வேண்டும் என்று விளம்பரம் செய்திருந்ததைப் பார்த்தேன். ஒரு அறையும் இரண்டு பீரோக்களும், தொழில் நடத்தும் சாமர்த்தியமும், முதலீடு ரூ.5000மும் இருந்தால் போதும் என்கிற அவர்களின் கண்டிஷன் எனக்கு மிகவும் பிடித்து விட்டது. நேராக போய், பேசி, ஏஜென்ஸி எடுத்து விட்டேன்.

இதில் உங்கள் குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு எப்படி?''

''என் கணவர் என் முயற்சியை ஊக்குவித்தார். மேலும் வேலை என்று எங்கும் வெளியே போக வேண்டி இல்லாததால் வீட்டு வேலை பாதிக்கப்படுவதில்லை. குழந்தைகள், வயதான மாமனார் ஆகியோரையும் என்னால் சரியாகக் கவனிக்க முடிகிறது. எனவே குடும்பத்தினர் அனைவருக்குமே என்னுடைய தொழில் மிகவும் பிடித்திருக்கிறது.''

இவர் வீட்டின் முன்னறையிலேயே 4 பீரோக்கள் வைத்து புடைவைகளை விற்பனை செய்கிறார். தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு பேர் வந்து புடைவைகள் வாங்குவதால் இவர் வீட்டு வேலை பாதிக்கப்படுவதில்லை. எனவே விற்பனை நேரத்தை காலை 9 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை வைத்திருக்கிறார்.

''உங்களுக்கு ஏன் புடைவை வியாபாரம் செய்ய வேண்டுமென்று தோன்றியது? ஆர்டர்களை எப்படிப் பெறுகிறீர்கள்?''

''நான் இருக்கும் நங்கநல்லூர் பெரிய டவுன் இல்லை. ஆனால் மக்கள் தொகை அதிகம். நல்ல தரமான புடைவைகள் வாங்க வேண்டுமென்றால் மாம்பலம்தான் போக வேண்டும். மேலும் நான் சிறு வயது முதலே இவ்வூரில் இருந்து வருவதால் இவ்வூர் மக்களை நன்கு அறிவேன். எனவே புடைவை விற்பனைக்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்கும் எனத் தீர்மானித்துத் துவங்கினேன். என் தோழிகள், உறவினர்கள், என் குழந்தைகள் படிக்கும் பள்ளி ஆசிரியைகள், அங்கு சந்திக்கும் பெற்றோர்கள் இவர்களிடம் என் வீட்டில் துவங்கியுள்ள விற்பனை பற்றி கூறி, மெதுவாக ஆர்டர்களைப் பிடித்தேன். இது இப்படியே பரவி சென்னை நகரின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் பலர் வந்து புடைவைகளை வாங்குகின்றனர்.''

''தங்களிடம் எத்தகைய புடைவைகள் இருக்கின்றன? கல்லூரி மாணவிகள், அலுவலகம் செல்பவர்கள், வீட்டுப் பெண்கள் இவர்கள் அதிகம் விரும்பும் வகை எவை?''

''என்னிடம் ராஜஸ்தான் , கோட்டா, சூரத், கட்டாக், பெங்கால் கோஷவை காட்டன் புடைவைகள், போச்சம்பள்ளி, வெங்கடகிரி, மதுரை சுங்கடி சேலைகள், கரிஷ்மா புடைவைகள், பல்லவி சுடிதார்கள் கிடைக்கும். சுமார் ரூ63 முதல் ரூ800 வரையிலான புடைவைகள் உள்ளன. ரூ. 100/- முதல் ரூ200/- வரையிலான விலையுள்ள புடைவைகளுக்கு நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. கல்லூரி மாணவிகள் பிளவுஸ் துணியுடன் கூடிய காட்டன் புடைவைகளையும், கரிஷ்மா புடைவைகளையும் அதிகம் வாங்குகிறார்கள். அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள் அதிகமாக வியர்க்காது என்பதால் காட்டன் புடைவைகளையே வாங்குகிறார்கள். வீட்டிலிருப்பவர்கள் போச்சம்பள்ளி புடைவைகளையும் கருத்த நிறமுள்ள புடைவைகளையும் விரும்புகிறார்கள்.

''நீங்கள் புடைவைகளை எப்படித் தேர்வு செய்து தருவிக்கிறீர்கள்? இதில் பிரச்சனை



அட்டையில் அகிலா!

அகிலா கண்மணிப் பூங்காவில் நடனம் ஆடியபோதே யாரிந்தச் சிறுமி என்று ஆச்சர்யமாகப் பார்த்தவர்கள் உண்டு. சிறு வயதில் இருந்தே நடனக் கலையில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டுள்ள இவர் செயின்ட் மைக்கேல் பள்ளியின் மாணவி. புகழ் பெற்ற நடனமணி சித்ரா விஸ்வேஸ்வரன் இவருக்குக் குரு மட்டுமல்ல, அத்தையும் கூட!

கள் உண்டா?''

''ஏஜென்ஸி எடுத்தால் புடைவைகளை வாங்கியபின் மீண்டும் திருப்பிக் கொடுக்க முடியாது. எனவே நான் தேவைப்படும் சமயங்களில் கடைக்கே நேராகச் சென்று புடைவைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து விடுவேன். என் பகுதியிலுள்ள மக்களின் பொருளாதார நிலை, ரசனை, சமீபத்திய ஃபேஷன் இவற்றை மனதில் கொண்டு புடைவைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பேன். பார்ஸல் லாரிகளில் ஏற்றிவிட்டால் சென்னையில் அவர்களின் டெப்போவில் சென்று பெற்றுக் கொள்ளலாம். எங்கள் ஊர் சற்று உள்ளடங்கியிருப்பதால் டெப்போவிலிருந்து எங்கள் ஊருக்குக் கொண்டுவருவதுதான் பிரச்சினை. ஆனால் இதில் என் கணவர் உதவி செய்வதால் எனக்குக் கவலை இல்லை.''

''இத்தொழிலில் இலாபவாய்ப்பு எப்படி? சாயம் போனாலோ, புடைவைகளில் சேதம் இருந்தாலோ என்ன செய்வீர்கள்?''

''ஏஜென்ஸி எடுப்பவர்களுக்கு புடைவைகளின் வகை, விலை இவற்றிற்கு ஏற்ப 15% முதல் 20% வரை கமிஷன் கிடைக்கும். ஆனால் நாங்கள் புடைவையில் மொத்த விற்பனையாளர் குறிப்பிட்டுள்ள விலைக்குத்தான் விற்க வேண்டும். இப்படி விற்பதிலேயே எனக்கு மாசம் கணிசமான ஒரு தொகை லாபமாக வருகிறது. நான் தருவிக்கும் புடைவைகள் தரமானவை. எனவே சாயம் போவதில்லை. புதிய வகைகள் வந்தால் வாங்கியவர்களிடம் அவற்றின் தன்மை, உழைப்பு பற்றி விசாரிப்பேன். அவசியமானால் நானே உடுத்து நனைத்தும் பார்ப்பதும் உண்டு. பழுதான புடைவைகளை திருப்பி அனுப்பிவிடுவேன். வாடிக்கையாளருக்கு மாற்றுப் புடைவை கொடுப்பேன்.''

''இத்தொழில் வெற்றிபெற ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய தகுதிகள் என்னென்ன?''

''முதலில் பொறுமை. நான்கு பீரோப் புடைவைகளையும் பிரித்துக் காட்டச் சொல்லிவிட்டு, நாளை வந்து வாங்குகிறோம் என்று, சொல்லும் பெண்களிடமும், சிரித்துப்பேசி அனுப்பிவைக்கும் பொறுமை தேவை. புடைவைகளின் விலையையும், பெயர்களையும் சளைக்காமல் திரும்பத் திரும்ப சொல்ல வேண்டும். ஆரம்ப காலத்தில் வியாபாரம் உடனே சூடு பிடிக்காது. அப்போது மனம் தளராத உறுதி வேண்டும். எல்லோரிடமும் கலகலப்பாகப் பழகும் இனிய தன்மை வேண்டும். சிறு துண்டுப் பிரசுரங்கள் மூலம் விளம்பரம் செய்யலாம். நான் சென்ற டிசம்பர் 30, 31, 1 ஆம் தேதிகளில் ''எக்ஸிபிஷன் கம் ஸேல்ஸ்'' ஒன்று நடத்தினேன். நான் மட்டுமே அலங்கரித்து புடைவைகளை டிஸ்ப்ளே செய்து, விலைப் பட்டியலை எழுதி வைத்து துவக்கிய போது இது வெற்றி பெறுமா என்று சந்தேகப் பட்டேன். ஆனால் மூன்று நாட்களில் சுமார் 400 புடைவைகள் விற்றுப் போனதும், தொடர்ந்து பலர் என் கடைக்குவரத்தொடங்கியதும் எனக்கு ஏற்பட்ட மறக்க முடியாத, வெற்றிகரமான அனுபவமாகும்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

நாம் செய்தால் தான் சாதனையா?



"நாம் அடைய விரும்பும் ஒன்றை அடைய முடியாவிடில் மற்றவரை அடையச் செய்யப் பாடுபடுவதும் பெருமைக்குரியது தான்" என்று படித்திருக்கிறேன். என்னுடைய சிறு வயதில் நான் அடைய நினைத்து, முடியாமற் போனதையெல்லாம் ஓரளவு என் மகனும், மகளும் அடையச் செய்து அதில் வெற்றியும் கண்டிருக்கிறேன் என்று சொல்லலாம்.

மிகுந்த ஆசார சீலமானதொரு குடும்பத்தில் பிறந்த எனக்கு அதிகமாக வெளியே சென்று கற்றுக் கொள்ள வாய்ப்புகள் இல்லை. இயற்கையாக, பொது வாழ்வில் அக்கறை கொண்டு உழைப்பது, பள்ளியில் நடக்கும் விழாக்களில் முக்கியப் பங்கேற்று வேலை செய்வது, நன்றாக எதையேனும் செய்து — அது கைவேலையோ சமையலோ — போட்டிகளில் பங்கு ஏற்றுப் பரிசுகள் வாங்குவது என்று பொது ஆர்வங்கள் எனக்கு இருந்தது. ஆனால் பாட்டியின் நேரடிக் கண்காணிப்பில், நான் வளர்ந்தபடியால் பள்ளி விழாக்களிலோ, விளையாட்டுப் போட்டிகள் எதிலுமோ பங்கு பெற எனக்கு அனுமதி இருந்ததில்லை. நன்றாகச் சமைக்கக் கற்றுக் கொடுத்தார்கள். ஆனால் வீட்டுக்கு வெளியே சென்று அந்தத் திறமையைக் காட்டுகின்ற வாய்ப்பும் இல்லை; அனுமதியும் இல்லை. இம்மாதிரி பரிசுகளை வாங்க இயலவில்லையே என்ற ஏக்கம் மட்டுமே மிஞ்சியது. நான் பி.யு.சி. முடித்த பின்பு மாப்பிள்ளை பார்ப்பதாகக் கூறிப் படிப்பையும் நிறுத்தி விட்டார் பாட்டி. வீட்டிலிருந்தபடியே ஹிந்தி விஷாரத் வரை படித்து பாஸ் செய்தேன். மத்யமா, ராஷ்ட்ர பாஷா பரீட்சைகளில் மாநில முதல் மாணவியாகத் தேறிப் பரிசுகள் பெற்றதுண்டு.

சிறு வயதிலேயே (11 வயதில்) நான் பெரியவளாகி விட்ட காரணத்தால் எனக்கு விளையாட அனுமதி மறுக்கப்பட்டது. துள்ளி விளையாடும் பருவத்தில் முடக்கப்பட்டதால் ஏங்கிய நான், பிற்காலத்தில் என் மகனும், மகளும் நன்றாக விளையாடப் பூரண சுதந்திரமும், வாய்ப்புக்களும் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தேன். என் கணவரும் இவைகளில் ஆர்வமுள்ளவர். ஆகவே, எதற்கெல்லாம் நான் ஏங்கினேனோ அவைகளையெல்லாம் என் குழந்தைகள் முழுமையாகவும் சுலபமாகவும் அடைந்தார்கள். நீச்சல் குளமும் இங்கிருக்கிறபடியால் நீச்சல் நன்கு பயின்று என் மகனும் மகளும் பரிசுகளும் பெற்றிருக்கிறார்கள். என் பையன் பள்ளி நாட்களில் 'அத்லெட்'டாக இருந்து பல பரிசுகளை வென்றான். என் பெண்ணும் அப்படியே. எனது மகன் பின்னாளில் கல்லூரி நிலையில் யூனிவர்சிடி ஹாக்கி காப்டனாக இருந்து பல இன்டர் காலேஜ் போட்டிகளில் வென்றபடியால் 'பேப்பரில் பெயர் வருமளவுக்கு உயர்ந்தான். யூனிவர்சிடிக்குப் பெற்றுத் தந்த பரிசுகளுக்காகச் 'சிறந்த காப்டன்' என்று பாராட்டுப் பெற்று ஆயிரம் ரூபாய் தனிப் பரிசும் பெற்றான்.

படிப்பைத் தவிர, வேறு எதற்காகவும் வெளியே சென்று அறியாத நான், எனது மகளை என்.சி.சி.யில் சேர்த்து அவள் காம்ப்கள் சென்று வரப் பார்த்து மகிழ்ந்தேன். அதனால் அவள் டில்லி குடியரசு தின விழாப் பேரேட்டில் பங்கு கொண்டது, என்னை மகிழ்வித்த மற்றொரு விஷயம்.

"வெள்ளிப் பனிமலையின் மீது உலவுவோம்" என்ற பாரதி பாடலை எண்ணி கண்முன் ஹிமாலயத்தைக் கற்பனை பண்ணி, மனக்கண்ணால் அண்ணாந்து

நோக்குவது என் பழக்கம்! எனக்குக் "கன வாக" இருந்த இந்த விஷயம் என் மகள் விஷயத்தில் "நனவாக" ஆகிவிட்ட மகிழ்ச்சி, என் பெருமையை இரட்டிப்பாக்கு கிறது.

சமீபத்தில் என். சி. சி. மூலம், தமிழ்நாட் டில் இரண்டே பெண்களில் ஒருத்தியாகத்





தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, உத்தரகாசியில் "ஜவா ஹர்லால் மலை ஏறும் பயிற்சி நிலையத் துக்கு" அனுப்பப்பட்டாள் என் புதல்வி. சுமார் 16,000 அடி உயரம் வரை ஏறிவிட்டு பல விஷயங்களைக் கற்று வந்தாள்.

அங்கேயே மலைமீது சுள்ளி பொறுக்கி, அடுப்பை மூட்டி, சமைக்கும் போட்டியில் 45 பேரில் முதல் பரிசை வென்று வந்த போது, என் மகிழ்ச்சி சொல்லி முடியாது. கரண்டி பிடிக்கும் கையால் துப்பாக்கி ஏந்தி துப்பாக்கி சுடும் போட்டியில் முதல் பரிசும் பெற்றிருக்கிறாள்.

அவளை மேன்மேலும் ஊக்குவித்து பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண்ணாக ஆக்கிடுவதே என் லட்சியம்!

— குமாரி சோமசுந்தரம்

ரசப்பொடி

சிலர் வீடுகளில் ரசம், 'வாசனை எங் கும் வீசுது ரசமும்' என்று ஊரைக் கூட் டும். இதற்கு கை மணம் அது இது என்று தேவையில்லை. ரசப்பொடி சரியாக அமைந்து விட்டால் எல்லோருக்குமே கைமணம் எக்ஸ்பர்ட் என்ற பெயர் கிடைத்து விடும். நீங்களும் இப்படிச் செய்து பெயர் வாங்குங்களேன்:

3 பங்கு — தனியா,
1 பங்கு — மிளகு,
1½ பங்கு — சீரகம்
1 பங்கு — துவரம் பருப்பு
½ பங்கு — கடலைப் பருப்பு

விரளி மஞ்சள் மற்றும் மிளகாய் அவரவர் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப. இவை அனைத்தையும் மிக்ஸியில் போட்டு கொர கொர என்று அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். புளித் தண்ணீரில் உப்பு போட்டு நன்கு கொதி வந்தவுடன் பருப்பு சேர்த்து ரசப்பொடி 2 ஸ்பூன் (அ) விருப் பப்படி போட்டு இரண்டு கொதி வந்த வுடன் தாளித்துக் கொட்டுங்கள். ரச வாசனை ஊரையே கூட்டும். உங்களுக்கும் பெயரையும் கொடுக்கும்

— கவிதா. முரளி


அவள் அழகின் ரகசியம்...
சிக்
கண்டிஷனர் ஷாம்பு
இலவசம்!
5 சிக் கண்டிஷனர் ஷாம்பு
காலி பாக்கெட்டுகளுக்கு
ஒரு சிக் கண்டிஷனர் ஷாம்பு இலவசம்
Chik
கண்டிஷனர் நிறைந்த சிக் ஷாம்பூ உங்கள் கேசத்திற்கு
மெருகூட்டி பட்டுப்போல் பளபளக்கச் செய்கிறது.
மேலும் அதன் இனிய நறுமணம் நாளெல்லாம்
உங்களுக்கு களிப்பூட்டும்.
ரூ. 1 மட்டுமே!
சிக் இன்டியா
11-C, பீச் ரோடு, கடலூர் 607 001.
போன்: 380, 211.
120 ml. ரூ. 14.20 (வரிகள் உள்பட)
இனிமை நிறைந்த பொழுதுகள் "சிக்" குடன் மட்டுமே!



விடிந்தவுடனே ஆற்றுக்கு லாரிகள் வந்து விடுமாம். விடிந்து கொண்டிருந்தது. இமாவதி குளித்த தலை ஈரம் காய்வதற்காக மின் விசிறியை முழு வேகத்தில் வைத்து விட்டு அதன் கீழே நின்றிருந்தவள் ஜன்னலைப் பார்த்தாள்.

முதல் கிரணங்கள் ஜன்னல் கம்பிகளை முத்தமிட்டிருந்தன. ஷெல்ஃபை நெருங்கிக் கைக் கடிகாரத்தை எடுத்துப் பார்த்தாள். மணி 6.05.

இனிமேல் சன்னிதித் தெருவுக்குப் போய் உஷாராணி, ரேவதி, மனோன்மணி என்று கதவுக்குக் கதவு நிற்க வேண்டும். ரேவதி தான் சோம்பேறி. எழுந்திருப்பதே ஏழரைக்கு.

"காலையிலே நாங்க வீட்டாண்டே வந்து நிப்போம். நீ ரெடியா இல்லே....?" என்று நேற்று ஆள் காட்டி விரலை ஆட்டியாட்டிக் காட்டி உஷாராணிதான் எச்சரித்தவள்.

ரேவதிக்குப் பேச வாய்ப்புத் தராமல் மனோன்மணி கனகச்சிதமாகக் குறுக்கிட்டாள். "கொன்னுடுவோம்."

"நீங்கள்ளாம் கொலைபாதகிங்க செஞ்சாலும் செய்வீங்க! இமா ஈஸ் கிரேட். அவ உங்களைச் செய்ய விட மாட்டா" என்று அவள் முகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு ஒரு போலி நடுக்கத்திடையே இமாவுக்கு ஒரு முகமன் சொன்னாள் ரேவதி.

"ஏய், இமாவுக்குப் பூ சுத்தாதே: ஹிப்போ மாதிரி பொரண்டுக்கிட்டிருக்க இப்பவே 'போஸ்' போடறா பாரு" என்று உஷாராணி இமாவதிக்கு விழிப்பூட்டினாள்.

அவள் வலியுறுத்த வேண்டி வந்தது.

"நோ ரேவதி! எந்தச் சலுகையும் கிடையாது. ஆறு மணிக்கு நீ குளிச்சி டிரெஸ் பண்ணிட்டு நிக்கறே! ரேவதின்னு ஒரே ஒரு குரல்தான் கொடுப்போம். நீ பட்டுனு வெளியே வந்து எங்களோட கிளம்பறே" என்று கண்டிப்பாகச் சொன்னாள் இமாவதி.

"ஓகே இமா! நான் அலாரம் வச்சு அம்மாவை எழுப்பி விட்டுட்டு அவங்களை என்னை எழுப்பச் சொல்றேன்! வாட் அபவுட் ஹரீஷ்? அவன் கோட்டைத் தெருவிலேர்ந்து ரெண்டு மூணு 'பாய்ஸை'க் கூட்டிட்டு வர்றேன்னு சொன்னானே. அவ்ளோ ஏர்லியா வந்துடுவானா?"

"பாரேன் மறுபடியும் மறுபடியும் ஏழரை மணி வரைக்கும் படுக்கையிலே பொரண்டிட்டிருக்க சாக்கு தேடிண்டே இருக்கா!" என்று பல்லைக் கடித்தாள் மனோன்மணி.

தலையை விளையாட்டாய் ஒற்றை விரலில் கீறிக் கொண்டே ரேவதி சுகானுபவம் தோன்றச் சிரித்தாள் "எஸ்... நான் என்னடி பண்ணட்டும்? ஏழரை வரைக்கும் தூங்கறது ஒரு ஹெவன்லி ப்ளீஸ்."

இமா இடைவெட்டினாள்.

ஹரீஷ் நிச்சயமா ஆறு மணிக்கு ஆற்றங்கரையிலே நிப்பான். கூட பாய்ஸையும் கூட்டிண்டு வந்துடுவான். அவன் சொல் தவறாதவன்."

எல்லோரும் காத்திருப்பார்கள்!

தலையைக் கோதி விட்டு அவசரமாகப் பின்னி முடித்தாள். ஒரு ஜெர்மன் ப்ளூ பருத்திச் சேலையைச் சுற்றிக் கொண்டு லேசாகப் பவுடர் போட்டு கண்ணாடியைப் பார்த்து ஒரு ஸ்டிக்கர் பொட்டை எடுத்து நெற்றியில் ஒட்டிக் கொண்டாள்.

கைக் கடிகாரத்தைக் கட்டும் போது ஒரு முறை மணி பார்த்தாள். 6.15.

ஐந்து மணிக்கே விழிப்பு வந்து விட்டது. சுறுசுறுப்பும் உதித்து விட்டது. எனினும் மனசுக்குள் ஓர் இனம் தெரியாத கிளர்ச்சி. பயம்? ம்ஹூம்ஹூம். நிச்சயம் அது அச்சமில்லை.

வையவன்

யுத்தக் களத்தில் பிரவேசிக்கு முன் என்னென்ன நடக்கும் என்று எதிர்பார்த்து ஓர் அட்டவணை போடும் போது கிடைக்கும் உணர்ச்சித் தாக்குதல்.

அறையை விட்டு வெளிவரும் போது வீடு நிசப்தமாயிருந்தது. ஆளில்லாத நிசப்தமில்லை. ஓர் ஆட்சேபணை நிசப்தம்.

தம்பி திவாகர் கூடத்துப் பெஞ்சில் விளக்கின் கீழே எஞ்சினீயரிங் டிராயிங் போட்டுக் கொண்டிருந்தவன் திரும்பிப் பார்த்தான்.

''பொறப்டுட்டியா?'' கேள்வியிலேயே கோபம் தெரிந்தது.

''அம்மா எங்கே?''

''வாசல்லே கோலம் போடறா''

''அப்பா?''

''புழக்கடையிலே.''

''தாத்தா வாக்கிங்கிலேர்ந்து திரும்பிட்டாரா?''

''தெரியாது.''

திவாகரிடம் இமா சம்மதம் எதிர்பார்க்கவில்லை. அவன் மத்திமம். நீதி, அநீதி என்பதெல்லாம் அவன் பாதையில் குறுக்கிடாத வரை நலம் என்று நினைப்பவன். இந்தக் காலத்தில் உயிர் வாழ வேண்டுமென்றால் அரைக்கண் மூடி உன் சுயகாரியத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு போ என்று நினைக்கும் அசல் சராசரி.

''ஸோ?'' என்று தான் புறப்படப் போவதை அறிவித்தாள் இமா.

''அப்பாகிட்டே சொல்லிட்டுத்தானே?''

பொதுக் காரியங்கள் எல்லாம் பொது மக்கள் பார்த்துக் கொள்ளட்டும். நமக்கு என்ன வந்தது என்பாள்.

இமா அம்மாவிடம் விவாதம் செய்வதில்லை. அது வீண். அஞ்சுகிறவர்களிடம் தைரிய உபதேசமும் துணிந்தவர்களிடம் அச்சத்தின் எச்சரிக்கையும் கால விரயம்.

''அவங்க எத்தனை மணிக்கு வர்றாங்கம்மா?''

மஹாலக்ஷ்மி முகத்தில் ஒரு வெறுப்புடன் ''சாயங்காலம் நாலு மணிக்குன்னு தானே லெட்டர்ல போட்டிருந்தது'' என்றாள்.

''இங்க தானே ஆத்தங்கரைலதான் நான் இருக்கப் போறேன்! நாலு மணிக்கெல்லாம் திரும்பி வந்துடலாம்.''

''வர்றவங்களுக்கெல்லாம் நீ பெரிய லீடர். மஹாசூரின்னு தெரியணுமோ?''

''வேண்டாம். நீ சொல்லாதே.''

''நான் சொல்லாட்டா அவங்களுக்குத் தெரியாம போயிடுமோ? பஸ் ஸ்டாண்டில எறங்கி ரோடு திரும்பறத்துக்குள்ளே ஒண்ணு விடாம டெய்லா சொல்றதுக்குன்னே நம்ம ஊர்ல ஒரு கும்பல் இருக்கே.''

அம்மா பாவம். பதினெட்டில் முடிய வேண்டிய அவள் கல்யாணம் இருபத்தொன்று வரை நீடித்ததற்கே ரொம்ப நாள் தள்ளிப் போச்சு என்று நெருப்பின் மீது நின்ற பெற்றோர்களிடமிருந்து வந்தவள். இமா இருபத்து மூன்றின் விளிம்பு

''பொறப்டுட்டியாம்மா''

''ஆமாப்பா''

''போலீஸுக்கு 'இன்பார்ம்' பண்ணிட் டீங்க இல்லே.''

''மூணு நாளைக்கு முன்னாடியே ஹரீஷ் சொலிலிட்டு வந்துட்டான்.''

''ஓ ஹரீஷும் இந்த மறியல்லே கலந்துக் கப் போறானோ?''

''ஆமா... அவனோட கோட்டைத் தெரு விலேர்ந்து நாலஞ்சு பாய்ஸ் வருவாங்க.''

''நீங்க யாராரு?''

இமா ஒரு பட்டியல் சொன்னாள்.

''குட். விஷ் யூ ஆல் த பெஸ்ட்.''

அப்பா அப்பாதான்.

''ஒரு ஒம்பது ஒம்பதரை மணிக்கா நான் ஆத்தங்கரைப் பக்கம் வர்றேம்மா.''

''வாங்கப்பா''.

அவள் போகத் திரும்பினாள்.

''ஜாக்ரதையா நடந்துக்குங்கம்மா''

''சரிப்பா''

''ஆர்வக் கோளாறினாலே லாரிகள் மேல கல்லைக் கில்லை எந்தப் பையனா வது வீசிடப் போறான்!''

''மாட்டாங்கப்பா''

''ஐ நோ யூ. மத்தவங்க?''

''யாரும் என் கண்ட்ரோலைத் தாண்ட மாட்டாங்க.''

''நம்ம பர்ப்பஸ் ஆத்திலேயிருந்து மணலை லாரி லாரியா வாரிட்டுப் போயி இந்த ஆத்துப் படுகையை கட்டாந்தரை ஆக்கிடக் கூடாது. அவ்வளவுதான்! லாரிக் காரர்களையோ காண்ட்ராக்டர்களையோ எதிர்த்துப் போராடறதில்லே.''

அப்பா இப்படித்தான் லகுவாக மறை முகமாக எச்சரிப்பார். இமாவைப் பற்றி அவருக்குத் தெரியும். முன்கூட்டி யோசிக்கா மல் அவள் ஒரு காரியத்தில் இறங்க மாட்டாள் என்பது அவருடைய அனுபவத் தீர்மானம். இருந்தாலும் எப்போதும் ஓர் எச்சரிக்கை மணியை அடிக்காமல் விட மாட்டார்.

''ஓகே''

ஜெயராமனுக்கு சுதந்திரம் பிடிக்கும். அதற்காகச் செய்யப்படும் போராட்டமும் முயற்சிகளும் பிடிக்கும். ஒரு கோவாப்ப ரேடிவ் சப் ரிஜிஸ்டிராருக்கு அது ஓர் உபரித் தகுதிதான்.

இமாவை அவர் வளர்க்கவில்லை. வளர விட்டார். அவள் பி.எஸ்.ஸியில் கணக்கு எடுத்தால் நன்றாயிருக்கும் என்று நினைத் தார். அவள் 'கெமிஸ்ட்ரி' எடுத்த போது ஏற்றுக் கொண்டார்.

பாலூரிலிருந்து ஒரு பெண் யூனிவர்ஸிடி கல்லூரி 'டிபேட்'டுகளுக்கும், என்.எஸ். எஸ்.ஸுக்கும் போனதை அவர் ஆட்சே பிக்கவில்லை.

''அவ பொம்மனாட்டி அவ இஷ்டத்துக்கு விட்டு அவளை ஏன் பாழடிக்கிறீங்களோ எனக்கு வெளங்கலே'' என்று மஹாலக்ஷ்மி அங்கலாய்த்தால் ''நீ ஒபன் யூனிவர்ஸிடி யிலே கரஸ்பாண்டன்ஸ் எம்.ஏ. பண்றியா சொல்லு, ஒன்னை இப்ப சேர்த்து விட றேன்'' என்று அவளை மடக்கினார்.

''நீங்க சொல்ற மாதிரி அவளைக் கட்டிக் கப் போறவன் சொல்லட்டும். அப்ப அது சரி.''

''அப்படிச் சொல்றவன் தேடிட்டு வரு வான். இல்லே வரட்டும்.''

மஹாலக்ஷ்மிக்கு மடியில் எப்போதும் பயம். உலகம் ஓடுகிற திசைக்கு எதிரே ஓடும் கணவன். மகள்.

''சும்மா பயந்து நடுங்காதே லக்ஷ்மி! காத்து வேற மாதிரி அடிச்சிட்டிருக்கு.''

''பாக்கத்தானே போறேன்.''

அவள் பயம் அவளை பார்த்துக் கொண் டிருக்கிற வரை விடவில்லை. அக்கம் பக்கம் தன் சொந்தம் சுற்றம் என்று வரன்களைப் புலன் விசாரித்து சீக்கிரம் அவளைக் கரை மாற்றி விட வேண்டும் என்று பதை பதைத் தது.

அவளைக் காவேரிப் பட்டணத்துக்காரர் கள் பெண் பார்க்க வரும் செய்தி நேற்று தான் வந்தது. ஜெயராமனுக்குத் தெரியும். அதற்கு முந்தியே லாரி மறியல் தீர்மானமாகி விட்டதால் ஒன்றும் செய்வதற்கில்லை யென்று தீர்ப்பளித்தார்.

''அவங்க வர்றப்ப இவ மறியல் பண்ண ணுமா?''

''மறியல் பண்றது தப்பா என்ன? பாத் துட்டுப் போகட்டுமே.''

''நீங்க ஒரு அப்பா மாதிரியா பேசறீங்க?''

தன் பேச்சுக்கு அந்த வீட்டில் மதிப்பு இல்லையென்று ஒரு புலம்பல் ஆரம்பித் தாள் மஹாலக்ஷ்மி.

''நான் வேணும்னா எங்க இட்டத்தைத் தள்ளி வச்சுக்கட்டுமாப்பா?'' என்று அப்பா விடம் தனியாகக் கேட்டாள்.

''என்னம்மா அம்மா கட்சிதான் சரின்னு தோணிட்டதா?''

''அவங்க மனசை நோகடிக்க வேண் டாமே!''

''இதான் வீக்னஸ். இவங்களை நோக டிக்க வேண்டாம்; அவங்களை நோகடிக்க வேண்டாம்னா சாப்டர் க்ளோஸ். இந்தக் காரியம் செய்யணும்னு ஒனக்கு எப்படி தோணிற்று?''

''ஆத்து மணலை நாளுக்கு நாள் கொள்ளை கொடுத்திட்டே போய் குடிநீர் கூடப் பொல்யூட் ஆகணுமாங்கற மனக் கொதிப்பு.''

''ஸ்டிக் ஆன் டு இட். உன் பிரெண்ட்ஸ் கிட்டே சொல்லி அவர்களையெல்லாம் தயார்படுத்திட்டே இல்லே!''

''ஆமாப்பா. அவங்க காத்திட்டிருப் பாங்க.''

அவர்கள் காத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

வீட்டிலிருந்து இறங்கி தெருவில் நடக் கும் போது நாலைந்து முகங்கள் திரும்பிப் பார்த்தன. குழாயடியில் தண்ணீர் பிடித்த பெண்களில் இரண்டு மிரட்சியும் அதிசய மும் கலந்து ஒரு பார்வை பார்த்தன.

செய்தி பரவி விட்டிருக்கிறது.

இமா தலையைச் சற்று நிமிர்த்தி நடந்தான். குனிந்து கொண்டு போனால் இவனுக்கு எதுக்கு இந்த வீண் வம்பு என்று முதுகின் பின்னால் பேசுவார்கள். யாரும் எந்தக் காரியத்தையும் துணிந்து பளிச் சென்று செய்து விடக் கூடாது. மீறினால் ஒரு நக்கல். ஒரு வக்கணை. ஓர் உதட்டுப் பிதுக்கல். ஒரு திண்ணை வேதாந்தம்.

இதுதான் பாலூர். இரண்டு நகரங்களுக்கு இணைப்பாய் ஓடிய தேசிய நெடுஞ் சாலையில் ஆற்றங்கரை தொட்டு அமைந்த அனந்தசயன பெருமாள் கோயிலை மைய மிட்டு எழுந்த பேரூர்.

கௌண்டின்ய நதியில் வருஷத்திற்கு இரண்டு வெள்ளம் ஓடினால் அதிகம். ஆனால் ரவை ரவையாய் கண் பூத்து விடுகிற பால் மணல் ஓடியிருந்தது. பத்தடி தோண்டினால் ஊற்று.

இரு கரைகளிலும் பம்பு செட் போட்டு பாசன விவசாயம். நெல்லும் வாழையும்

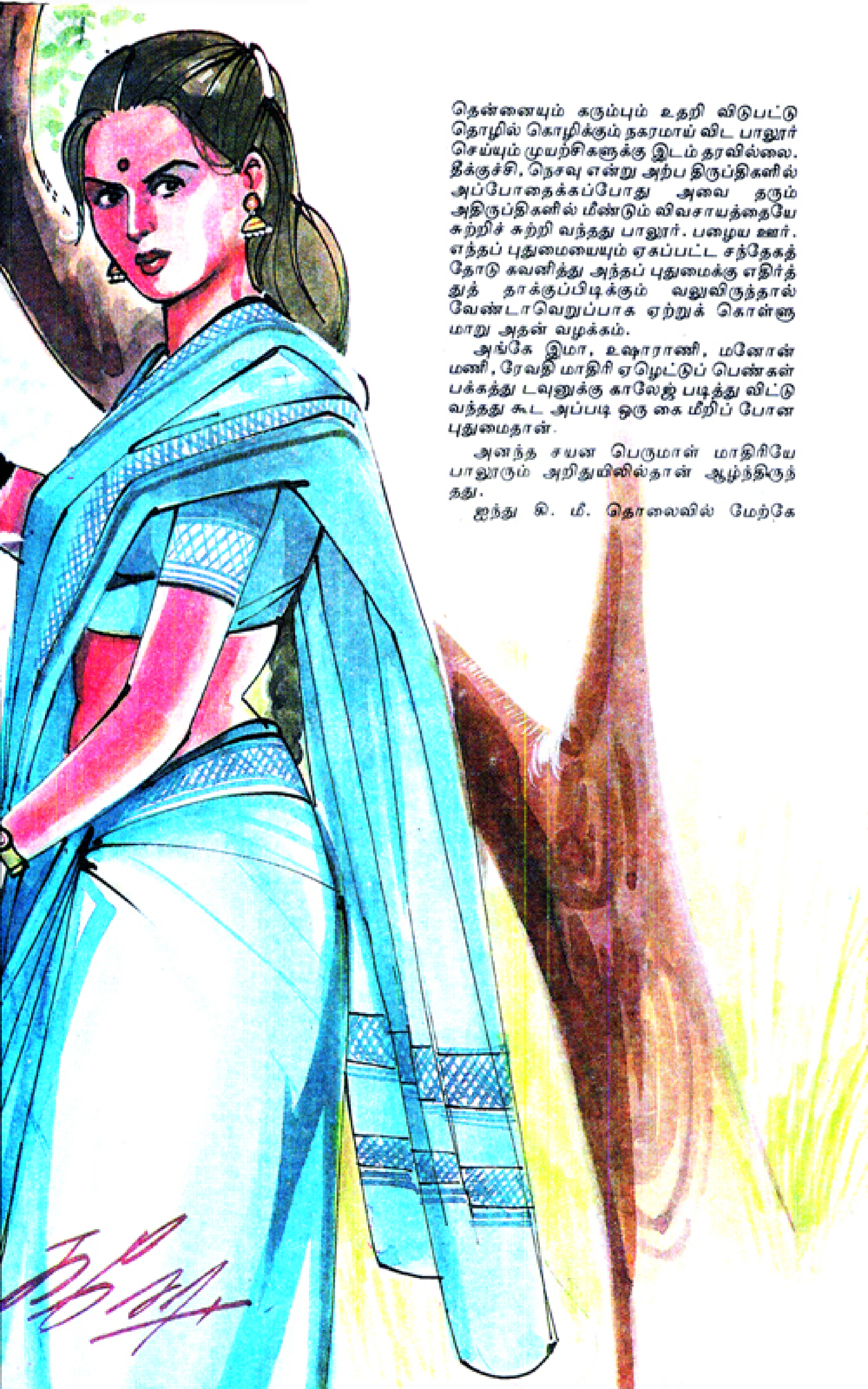


தென்னையும் கரும்பும் உதறி விடுபட்டு தொழில் கொழிக்கும் நகரமாய் விட பாலூர் செய்யும் முயற்சிகளுக்கு இடம் தரவில்லை. தீக்குச்சி, நெசவு என்று அற்ப திருப்திகளில் அப்போதைக்கப்போது அவை தரும் அதிருப்திகளில் மீண்டும் விவசாயத்தையே சுற்றிச் சுற்றி வந்தது பாலூர். பழைய ஊர். எந்தப் புதுமையையும் ஏகப்பட்ட சந்தேகத்தோடு கவனித்து அந்தப் புதுமைக்கு எதிர்த்துத் தாக்குப்பிடிக்கும் வலுவிருந்தால் வேண்டாவெறுப்பாக ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு அதன் வழக்கம்.

அங்கே இமா, உஷாராணி, மனோன்மணி, ரேவதி மாதிரி ஏழெட்டுப் பெண்கள் பக்கத்து டவுனுக்கு காலேஜ் படித்து விட்டு வந்தது கூட அப்படி ஒரு கை மீறிப் போன புதுமைதான்.

அனந்த சயன பெருமாள் மாதிரியே பாலூரும் அறிதுயிலில்தான் ஆழ்ந்திருந்தது.

ஐந்து கி. மீ. தொலைவில் மேற்கே



மருதூரில் தோல் ஷாப்புகள் விழுந்து ராட்சஸ வேகத்துடன் அதன் கிளைகள் பாலூரை என்றைக்கு எட்டிப் பிடிப்பது என்று வளர்ந்து கொண்டிருந்தன.

கௌண்டின்ய நதியின் கரை ஓரங்களில் தோல் ஷாப் கழிவும், ரசாயன நச்சும் பாலூருக்கு ஒரு கி.மீ. தொலைவில் விவசாய நிலங்களைக் களராக்கி விட்டன. குடிநீர் வாய் வைக்க முடியாததாகி வந்தது.

அபாயம் ஒரு கி. மீ. தூரத்தில் எட்டியும் பாலூர் உறக்கம் கலையவில்லை. நடுவில் அதன் ஆற்றில் படிந்திருந்த பால் மணலை மருதூரிலும் ராமகிரியிலும் எழுகின்ற கட்டடங்கள் லாரி லாரியாக விழுங்கிக் கொண்டிருந்தன.

இரண்டு புறமும் மணல் வாரிவிட நடுவில் ஆறு மேடிட்டு வந்தது. மணல் மறைந்தால் கட்டாந்தரைதான். மருதூரின் தோல் ஷாப் எச்சம் எக்களித்துக் கொண்டு பாலூரை எட்டி விடும்.

பிறகு?

பாலூர் உறக்கம் கலைய வேண்டிவரும். விளை நிலமும் குடிநீரும் வீணான பின்பு என்ன கலைந்து என்ன புண்ணியம் என்று தான் இமா யோசித்தாள். ஹரீஷ் ஒப்புக் கொண்டான். மற்றவர்கள் எதிரொலித்த னர்.

"வெறும்ன யோசிச்சுப் பொலம்பிப் பொலம்பி பெருமூச்சு விட்டு என்ன பண்ணப் போறோம்?" இமா கேட்டாள்.

"நாமெல்லாம் இண்டலக்சுவல்ஸ். அவ்வளவுதான் பண்ண முடியும்" என் றான் ஹரீஷ்.

"இண்டலக்டாவது; குண்டலக்டாவது! குடிக்கத் தண்ணீர் வேணும்பா. சாப்பிடச் சோறு வேணும். அப்பறமாத்தான் மீதி. அதுக்கு அபாயச் சங்கு ஊதியாச்சு. என்ன மாவது பண்ண வேணாமா?" என்று வெடித்தாள் இமா.

"நாம என்னடி பண்றது? வி ஆர் விமன். பொம்மனாட்டிங்க" என்றாள் மனோன் மணி.

ஜிவ்வென்று ரத்தம் இமா மண்டையில் ஏறிற்று. அடக்கினாள்.

"வாஸ்தவம்! நாம பொம்மனாட்டிங்க தான். என்ன விமன்ஸ் லிப் பேசினாலும் ஒன்னாலே அத மறக்க முடியலே பாரு. அதான் 'பாக்ட்'. ஆனா தண்ணி நமக்குத் தான் அத்யாவசியம். என்னமாவது செய்ய லேன்னா ஸீ இந்த ஆத்தைப் பாரு!" என்று சுட்டிக் காட்டினாள் இமா.

ஒரு பௌர்ணமியின் 'மில்க் வைட்' சல்லாத் துணியில் கண்களைக் கூச வைத்த கௌண்டின்ய நதி வரவர பாலூரின் தாம்போகியைத் தொடத் தொட இரு கரை களிலும் அங்க சேதம் செய்த மாதிரி கரடு தட்டி நடுவே மேடேறி கிழிந்து ஒட்டுப் போட்ட ஆடையாயிருந்தது.

"லெட் அஸ் டூ சம்திங்" உஷாராணி.

"வி மஸ்ட்" இமா.

"இங்கே மணல் வாரக் கூடாது என்று பெட்டிஷன் குடுப்போமா?"

"ஒரு டஜன் போயிருக்கு."

"அப்புறம்?"

"நோ யூஸ். நோ ஆக்ஷன். அதையெல் லாம் மணல் காண்ட்ராக்டர்கள் சரிக் கட்டிட்டாங்க."

"வேற என்ன பண்ணலாம்?"

அந்தச் சின்னக் குழு அவர்களது பால்ய மும் இளமையும் துள்ளிக் களித்த அந்த ஆற்றுப் படுகையின் சௌந்தரியமும் ஆரோக்கியமும் கண்ணெதிரில் நாசமாகி வருவதைக் கண்டு ஆற்றின் நடுவில் உட்கார்ந்து யோசித்தது.

"ஒரு டெமான்ஸ்டிரேஷன்!"

"எப்படி?"

"ஆத்திலே மணல் வாரக் கூடாதுன்னு நாம லாரியை மடக்கி மறியல் பண்ண ணும்."

"பயன் இருக்குமா?"

"பாத்துடுவோம். நீங்க தயாரா?" இமா கேட்டாள்.

"ஓ எஸ்! ஐ ஆம் ரெடி. மீ டூ"

சன்னிதித் தெருவில் முதலில் போனது ரேவதி வீட்டுக்கு.

"ரேவதி.... ரேவதி...."

எதிரில் ரேவதியின் அம்மா வந்தாள்.

"ரேவதி இல்லியா ஆன்டி?"

அந்தம்மா முகம் விளக்கெண்ணெய் குடித்த மாதிரி மாறிற்று.

"உம் டீம்! இருக்கா இருக்கா. ரேவதீசு" என்று நீட்டி முழக்கி உள் நடையைப் பார்த்து ஒரு குரல் கொடுத்து விட்டு "அவ ளுக்கு ராத்திரி பிடிச்சு ஒரே வயத்து வலி. படுக்கைலே பொரண்டுகிட்டே இருந்தா. பாத்ரூம்ல இருக்காளோ என்னமோ! என்னமாவது அவசரமா?" என்று பிசிர் இல்லாமல் கத்தரிப்பது போல் கேட்டாள்.

ஆக அவள் வருவது அவ்வளவுதான்.

"ஒண்ணுமில்லே ஆன்டி! நான் காலம் பற வர்றேன்னு சொன்னேன். வந்து போனதாச் சொல்லுங்க" இனி அங்கு நின்று அந்தம்மாவின் 'சூபர்விஷனின்' கீழ் ரேவதி சொல்கிற சாக்குப் போக்கைக் கேட்க வேண்டாம் போலிருந்தது.

இறங்கி விடுவிடுவென்று மனோன்மணி வீட்டுக்குப் போனாள்.

உங்களுக்குத் தோட்டமிருக்கிறதா? அப்படியானால் செடிகளைச் சுற்றி ஆழ மாகக் குழி வெட்டி. வீடு பெருக்கும் போது சேரும் குப்பைகளை — முக்கிய மாகச் சிறு பேப்பர் துண்டுகள் போன் றவை — இந்தக் குழிகளில் நிரப்பி மண் ணைப் போட்டு மூடி விட்டால், அவை மக்கி, சிறந்த உரமாகும். ஈரத்தைக் காத் துக் கொள்ளும் தன்மையின் காரணமாக, கடுங்கோடையிலும் நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை தண்ணீர் விட்டால் போதும்.

— ஹேமா.


உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள் முட்டையின் புரதச் சத்தோட்டத்தை!
ஃபாரெக்ஸ்®-எக்
6 மாதம் முதல்
புதிய ஃபாரெக்ஸ் எக் — இது, உங்கள் குழந்தையின் முழு நிறைவான வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதச் சத்தைக் கொண்டுள்ளது. இது, நன்முக முன்பே பக்குவப் படுத்தப்பட்டது. ஆகவே இது, குழந்தையின் மென்மை யான வயிற்றின் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றதாகும்.
ஃபாரெக்ஸ்—சுவையுடன் வளரும் வழி
PROTEIN-RICH
Farex-egg®
WITH CEREAL, EGGS AND MILK
இதோ ஃபாரெக்ஸ் வளர்ச்சி வழி: 1. பால் சேர்த்த ஃபாரெக்ஸ் சீரியல் 2. ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ் 3. ஃபாரெக்ஸ்-எக்

GX/32/203 TML

வெளியே ஈஸிசேரில் பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந்தார் மனோன்மணியின் தந்தை மீனாட்சி சுந்தரம். அவளைப் பார்த்ததும் கண்ணாடியைப் பின்னே தள்ளி விட்டு நிமிர்ந்தார்.

''வாம்மா இமா, கங்கிராகுலேஷன்ஸ்! இப்படிப் படிச்ச பெண்கள் ஸ்பிரிட்டோட எழுந்து ஒரு 'ப்ரொடஸ்ட்' பண்ணினாத் தான் இந்த தேசம் உருப்படப் போறது.''

''தாங்க்யூ அங்கிள்! மனோன்மணி ரெடியாய்ட்டாளா?''

''காலம்பறயே எழுந்து குளிச்சு டிரஸ் பண்ணிட்டு ரெடியாயிருந்தா! நேத்து 'நைட்' பாம்பேலேர்ந்து அவளோட அத்தை வந்திருந்தா. ரெண்டு பேரும் இவ்வளவு நேரம் 'வெய்ட்' பண்ணிப் பார்த்துட்டு இப்பத்தான் கோவிலுக்குப் போயிருக்காங்க'' என்று சாமர்த்தியமாக அவளை ஒரு பார்வை பார்த்தார்.

இமா மனசுக்குள் சிரித்துக் கொண்டாள். இவரை விட ரேவதியின் அம்மா தேவலை. வெளிப்படையாக வெறுப்பைத் தெரிவித்து விட்டாள்.

''சரி அங்கிள்! வந்தா ஒடனே நான் வரச் சொன்னேன்னு சொல்லுங்க.''

உஷாராணி வீட்டுக்கு நடக்கும் போது தன் தாய் மஹாலக்ஷ்மி நினைவு வந்தது. இந்தப் பாலூரைப் பொறுத்தவரை அம்மாவின் பயம் சரியானதுதானா?

உஷாராணி என்ன சாக்குச் சொல்கிறாள் பார்ப்போம் என்று அவள் வீட்டுத் திருப்பத்தில் நுழைந்தாள்.

''எவ்வளவு நேரம்டீ ஒனக்காகக் காத்திருக்கிறது?'' என்று கடுப்போடு எதிர்ப்பட்டாள் உஷாராணி.

''டைம் என்ன ஆச்சு?'' என்று கேட்டுக் கொண்டே கைக் கடிகாரத்தைப் பார்த்தாள் இமா.

''ஆறரை.''

இமா உஷாராணியை ஏற இறங்கப் பார்த்தாள். குளித்து ட்ரஸ் பண்ணிக் கொண்டு முகத்தில் ஒரு புது விறுவிறுப்புடன் நின்றாள் அவள்.

தெரு முனை திரும்பும் போது உஷாராணி கேட்டாள்.

''மனோவும் ரேவும் எங்கே இமா?''

இமா சட்டென்று நின்றாள்.

அவங்க வர்றா மாதிரி தோணலே. ஐ கிவ் யூ த சாய்ஸ். நீ கூட வேணும்னா நின்னுக்கலாம்.''

''என்னடீ இது. திடீர்னு எம் மேலே பாயறே''

''பேசறப்ப நாம எல்லாரும் சென்சேஷனலாப் பேசுவோம். செயல்னு வந்தா அம்மா பின்னாடியும் அப்பா பின்னாடியும் ஒளிஞ்சுப்போம்.''

''அவங்க சால்ஜாப் கேஸா!''

''அதான் சொல்லிட்டேனே''

''ஹரீஷ்?''

''அவன் வரான்னு நெனக்கறேன். வரலேன்னா நீயும் நானும்தான். ஒனக்கும் ஆட்சேபணை இருக்கா சொல்லு. கூட்டம் வந்தாத்தான் வருவியா சொல்லு.''

''அவங்க வராததிலே அப்செட் ஆய்ட்டே''

''இல்லே தனியான்னாலும் நான் மட்டும் நிக்கறதுன்னு ஒரு தைரியத்தைத் திரட்டிக் கிட்டிருக்கேன்.''

''கன் ஷ்யூரா நான் உண்டு''

''வா போவோம்''

ஆற்றில் முதல் லாரிக்காக மணல் வாரிக் கொண்டிருந்தார்கள். மண் பாடி வண்டி. டிரைவர் கேபினுக்கு ஏறும் படியின் மீது உட்கார்ந்து பீடி குடித்துக் கொண்டிருந்தான். வயசுக்குப் பொருந்தாத புஸ்தி மீசை. ரவுடிக் களை. இரண்டு பேர் மணலை வெட்டி வெட்டி இரண்டு இரும்புத் தக்காரியில் போட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். இரண்டு பேர் லாரிக்கும் வெட்டிய பள்ளத்துக்குமாக ஓடி ஓடி லாரிக்குக் கொடுக்க ஒருவன் வண்டியின் மீது நின்று வாங்கிப் போட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

இமா சுற்று முற்றும் பார்த்தாள்.

அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக கரையோரங்களில் வேடிக்கை பார்க்கும் தலைகள். காலைக் கடன் நீக்கிக் கொண்டு வருகிற பரிச்சய முகங்கள். ஒவ்வோர் முகத்திலும் அசிரத்தை அல்லது அலட்சியம். ஒட்டு மொத்தமாக ஒரு சம்பந்தமின்மை. ஏதோ வேறு வேலையில்லாமல் பொழுது போக்காக இந்தப் படித்த பெண்கள் 'ஸ்டண்ட்' அடிக்க வந்து விட்டார்கள் என்கிற தோரணை.

இத்தனைக்கும் இரண்டு நாட்களாய் இமாவும் தோழிகளும் ஹரீஷும் சில பையன்களுமாக ஒரு பிட் நோட்டீஸ் அடித்து எடுத்துக் கொண்டு பாலூர் வீதிகளில் ஒவ்வொரு வீடாக ஏறி இறங்கியிருந்தார்கள்.

''மருதூர் நெலமை நம்ம ஊருக்கு வந்துடக் கூடாது! குடிநீர் வீணாயிடும். என்னென்ன வியாதி வரும்னு இப்ப சொல்ல முடியாது. வந்த பிறகு கவலைப்படறதிலே அர்த்தமில்லே.''

செம்பருத்தி இலையை அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டால் தலையை விட்டுச் சீக்கிரம் போகவும் போகாது. தண்ணீரும் நிறையச் செலவாகும். இதற்கான எளிய வழி. கொதிக்கும் வெந்நீரை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொண்டு அதில் ஒரு பிடி செம்பருத்தி இலையைப் போட்டுவிட வேண்டும். கைபொறுக்கும் சூடு வந்தவுடன் இலையை எடுத்துப் பிழிந்தால் அருமையான ஷாம்பூ. தேய்த்துக் குளித்துப் பாருங்கள். குளிர்ச்சிக்குக் குளிர்ச்சி. எளிய முறை.

— ரமா சந்திரசேகர்.

''வர்றதுக்கு முன்னே அணை போட ணும்.''

''என்ன பண்ணப் போறீங்க?'' என்று ஒரு பெரியவர் கேட்டார்.

''வர்ற லாரிகள் மணல் வாரிட்டுப் போகாம தடுக்கப் போறோம்''

''நல்ல காரியம்தான் செய்ங்க! இப்ப என்ன வேணும்? ஏதாவது நன்கொடையா''

''ஒண்ணுமில்லே... ஒங்க ஆதரவு வேணும்.''

''ஆதரவுதானே அதெல்லாம் சொல்லா மலேயே உண்டு''

சில முகங்களில் நமுட்டுச் சிரிப்பு. சில பேருக்குப் புரிந்தது. சிலருக்குப் புரிய வில்லை.

அவர்களுடைய சின்னக் குழு விநாயகர் கோவில் முனை திரும்பும்போது பின்னால் ஒரு குரல் பரிகசித்தது.

''பொட்டக் கோழி கூவிப் பொளுது விடிஞ்சிடப் போவுதாக்கும்!''

சிவுக்கென்று நின்ற இமாவை உஷா ராணிதான் அமைதிப்படுத்தினாள்.

''பெ துக் காரியம். நாலு பேர் நாலு விதம்,'' என்றாள் சுருக்கமாக.

இமா சுதாரித்துக் கொண்டாள். புரிந்த வர், புரியாதவர், விமர்சகர், ஆதரவாளர் எல்லாருக்கும்தான் இடமுண்டு. ஏதாவது வாதப் பிரதிவாதம் வைத்துக் கொண்டு அகாரணமான ஊர் விரோதம் அவ சியமில்லை என்று புரிந்தது.

''இதெல்லாம் கவருமெண்டே கண்டுக் கல! ஒங்களுக்கு எதுக்கும்மா கல்யாண மாகப் போற கன்னிப் பொண்ணுங்க!'' ஒரு கிழவி அனுதாபப்பட்டாள்.

''செய்ய வேண்டியதுதான். ஆனா ஏதா வது ஒரு அரசியல் கட்சி ஸ்டெப் எடுக்கறா மாதிரி பண்ணியிருக்கலாம்.'' வேறோர் அரசியல்வாதி.

''அப்புறம் அதுக்கு கட்சி முத்திரை வந்து அரசியலாகிடுங்களே'' என்றாள் இமா.

''எல்லாம் அரசியல் ஆய்த்தானம்மா தீரணும். நடக்கறது ஜனநாயகம் இல்லே.''

''இல்லீங்க, இது அரசியலோட மட்டும் சம்பந்தப்படலே. மக்களுக்குக் குடி தண்ணீர் கெட்டுப்போறது. விவசாயம்பாழா கிறது. இது அடிப்படை மனுஷப் பிரச்னை. மனுஷன் உயிர் வாழ்ந்தாத்தானே மீதி?''

''செய்யுங்க, செய்யுங்க!'' என்று விவரம் தெரியாதவர்களுக்குச் சொல்லிப் புண் ணியமில்லை என்ற பாவனையோடு முடித்துக் கொண்டார் அவர்.

எல்லோருக்கும் தெரியும். எல்லோரும் ஒரு தூரம் குறைந்து வரும் எதிர்காலத்தில் பாதிக்கப்படப் போகிறார்கள் என்று நன் றாகப் புரியும்.

எவரும் களத்தில் இறங்கத் தயாராய் இல்லை. ஆறு நிச்சலனமாய் யார் என்ன செய்தால் எனக்கென்ன என்று நிர்விசார மாய் நாசமான கோலத்தில் நின்றது.

தானும் உஷாராணியும் மட்டும் தனித்து நின்ற மாதிரி ஒரு கைவிடல் புலப்பட்டது இமாவுக்கு.

''ஹரீஷைக் காணோமே இமா!''

கோயில் ஓரத்திலிருந்து ஆற்றுக்கு இறங் கும் பாதையைப் பார்த்தாள் இமா. ஹரீஷ் தூரத்தில் வந்து கொண்டிருந்தான். பின் னால் ஏழெட்டுத் தலைகள்.

''அதோ வந்துக்கிட்டிருக்கான் பாரு.''





உஷாராணியும் பார்த்தாள்.

''வார்த்தையை அவன் காப்பாத்திட்டான்.''

அவளுக்குக் கொஞ்சம் நம்பிக்கை வந்தது.

ஹரீஷும் அவர்களோடு கல்லூரியில் படித்தவன். பாலூரிலிருந்து பெண்கள் பஸ் ஏறிக் கல்லூரிக்குப் போகும் போது வழியில் ஈவ் டீஸிங்' நடைபெறாதவாறு காவல் நிற்பவன். ஸ்போர்ட்ஸ்மேன். ஜிம்னாஸ்டிக்ஸிலும் ஈடுபாடு.

அவனுக்கும் இமாவுக்கும் முடிச்சுப் போட்டுக் கதை கட்டிவிட ஊர் பரபரப்பதை அறிந்தும் இமா அவனிடம் பழகினாள். ஜிம்ஸும் விளையாட்டும் மட்டும் வாழ்க்கையில் முக்கியமில்லை என்று அவன் உணர இமா காரணமானாள்.

''ஹரீஷ் வர்ற வரைக்கும் வெய்ட் பண்ணனுமா, இமா?'' என்றாள் உஷாராணி.

''டீம் ஸ்பிரிட்டோடதான் செய்றோம். வரட்டும் இரு.''

ஆற்றில் மண் வெட்டிக் கொண்டிருந்தவர்கள் பளிச்சென்ற டிரஸ்ஸும் படித்தகளையுமாக இரண்டு பெண்கள் அவர்கள் எதிரே நிற்பதைக் கண்டு வேலையை நிறுத்தினர்.

யாரோ ஆபீஸர் என்ற கவலை!

வயிற்றுப் போக்கினை நிறுத்தும் கஞ்சித் தண்ணீர்...

கஞ்சித் தண்ணீர் என்று நாம் சாக்கடையில் வீசிவிடும் சோற்று வடிநீர் ஆபத்தான வயிற்றுப் போக்கினைக் கட்டுப்படுத்துவதில் — இக்கால மருந்துக்கும் மேலாக நிவாரணம் அளிக்கின்றது என்பதை இந்திய, வங்காளதேச விஞ்ஞானிகள் மருத்துவச் சோதனைகள் மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர். கஞ்சித் தண்ணீரில் குளுக்கோஸ் சத்து சிறிது சிறிதாக வெளிப்படுவதால் வயிற்றுப் போக்கை குணப்படுத்துவதில் இது சக்தியுடையதாக உள்ளது. இத்தண்ணீர் நோயாளிகளுக்கு ஊட்டத்தை அளிக்கின்றது.

தகவல்: மேஜர்தாசன்.

ஹரீஷும் நண்பர்களும் வந்துவிட்டனர்.

"என்ன இமா, மத்தவங்க எங்கே?" அவன் கேட்ட கேள்வியில் வியப்பு தொனித்தது.

இமாவுக்குப் பதில் சொல்ல வருத்தமாயிருந்தது.

"வருவாங்க!" என்று அவனை ஒரு மாதிரி நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

இன்னும் கூட்டம் அவர்களைச் சுற்றிச் சேரவே மணல் கொட்டுபவர்கள் என்னவோ தகராறு என்று புரிந்து கொண்டார்கள்.

இமா பேச ஆரம்பித்தாள்.

"இங்கே மணல் வெட்டக் கூடாது!"

"ஏன்?" ஒருவன் கேட்டான்.

"ஊர்க் கட்டுப்பாடு."

படியில் உட்கார்ந்திருந்த லாரி டிரைவரைப் பார்த்து ஒரு கூலியாள் கத்தினான்.

"அண்ணே, மணல் வெட்டக் கூடாதுங்கறாங்க!"

அவன் அசால்ட்டாக எழுந்து மெல்ல அவர்களை நோக்கி நடந்து வந்தான்.

"என்னம்மா தகராறு?"

"இங்கே மணல் வெட்டக்கூடாது."

"பர்மிட் வாங்கி இருக்கு. பாக்கறீங்களா?"

"தேவையில்லை. எங்க ஆத்திலேயிருந்து மணல் வெட்டிட்டுப் போக அனுமதிக்க மாட்டோம்" என்றாள் இமா.

"பி. டபிள்யூ. டி. வேலைம்மா. ரோட்ல பிரிட்ஜ் ஒர்க் நடந்துக்கிட்டிருக்கு."

"எந்த வேலையாயிருந்தா என்ன? கூடாதுன்னா கூடாது."

"கச்சிக்காரங்களா?" என்று சந்தேகத்தோடு கேட்டான் டிரைவர்.

"இல்லை. பொதுமக்கள்."

"பொதுமக்கள்ன்றீங்க. என்னவோ பத்து காலேஜ் ஸ்டுடன்ட்ஸ் வந்து நிக்கறீங்க! பொதுமக்கள்லாம் வேடிக்கை பாத்துட்டுப் போறாங்க."

"எல்லாம் வருவாங்க!"

"இதோம்மா, வெளையாடாதீங்க! நாங்க போலீஸ் கம்ப்ளெய்ண்டு கொடுக்க வேண்டி வரும்."

"நாங்க ஏற்கெனவே அறிவிப்பு கொடுத்துட்டுத்தான் வந்திருக்கோம்."

"டேய் பெருமாளு, வாங்கடா! என்னமோ வயசுப் புள்ளைங்க வெள்ளாடறாங்க. போயி காண்ட்ராக்டரை போலீஸ் பந்தோபஸ்தோடு இட்டாந்தா சரியாப் பூடும்."

தக்காரி மண்வெட்டியுடன் மணல் வெட்டியவர்கள் வேலை கெட்ட வெறுப்போடு அவர்களை முறைத்துக் கொண்டே தொடர, டிரைவர் லாரியை நோக்கி நடந்தான்.

மூவரும் சற்றுத் தூரத்தில் தோல்வியுற்றுச் செல்வதை வெற்றிப் பெருமிதத்தோடு ஹரீஷ் பார்த்தான்.

இமாவுக்குச் சட்டென்று வேறோர் உத்தி புலப்பட்டது.

"ஹரீஷ், இவங்களை லாரி எடுக்க விடக் கூடாது."

"ஏன்?"

"இவங்க போய் மறுபடியும் ஜபர்தஸ்தா வேற பார்ட்டி ஒரு தலைவர்னு வருவாங்க. இல்லே, நாம்ப காத்துக் காத்துப் பார்த்துட்டுப் போனப்புறம் மணலை வாரிட்டுப் போவாங்க."

"யூ ஆர் கரெக்ட்."

அந்தக் குழு ஸ்டார்ட் ஆகிக் கொண்டிருந்த லாரியின் முன் உதிரி உதிரியாய் நின்றது.

"நவுருங்கய்யா."

"நகர மாட்டோம். இங்கேருந்து நீங்க லாரி எடுக்க முடியாது."

"ஏன்?"

"நீங்க யாராவது போயி ஒங்க காண்ட்ராக்டரையோ, போலீஸையோ கூட்டி வாங்க! அது வரைக்கும் நாங்க லாரியை விட்டு நகர மாட்டோம்!"

குழு பிடிவாதமாக நின்றது. ரிவர்ஸ் எடுத்துத் திரும்பலாமா என்று டிரைவர் பின்னால் பார்த்தான். பள்ளம். இறங்கினால் லாரியை மேலேற்ற கிரேன்தான் வர வேண்டும்.

"அம்மா வெள்ளாடாதீங்க! எங்களுக்கு ஒரு அவர் வேஸ்டானா நூறு ரூபா நஷ்டம்! நீங்களா குடுப்பீங்க?"

"உங்களுக்கு நூறு ரூபாதான். இதோ பார்த்தீங்களா!" பள்ளம் பள்ளமாகக் குழித்து மணல் போய் மண் தட்டிக் கட்டாந்தரையான ஆற்றைக் காட்டினாள் இமா.

"நஷ்டம் இதுமட்டுமில்லே. மருதூர்லேருந்து தோல்ஷாப் கூளம்லாம் சிறுகச் சிறுக இங்கே ஊறிக்கிட்டு வருது."

"நான் என்னம்மா பண்றது? நான் வாடகைக்கு வண்டி ஓட்றவன். இன்ன எடத்திலே போயி 'லோட்' ஏத்தியான்னா ஏத்திட்டு வர்றவன். நீங்க என்னை மடக்கி இன்னா புண்ணியம்?"

குளுமையோ குளுமை

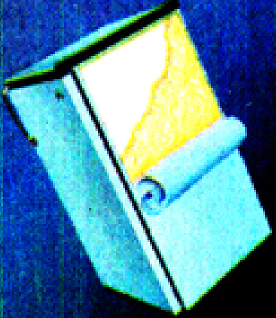
இதுவே அதன் திறம்

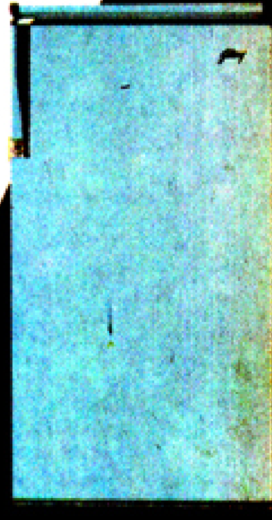


எல்லாம் புதிய கட்டுறுதியான கம்ப்ரெஸர், கூடவே பாலியூரத்தேன் இன்சுலேஷன்.

இணையற்ற குளிர்விப்புத் திறன் தருகிறது—புதிய கோத்ரெஜ் 165 லிட்டர் ரெ:ப்ரிஜிரேட்டர். நவீன தொழில்நுட்பத்தின் உயர்வால் உருவான, எல்லாம் புதிய கட்டுறுதியான கம்ப்ரெஸர். அத்துடன் உலகத்தரத்திலான பாலியூரத்தேன் இன்சுலேஷன் இரண்டும் இணைந்து குளிர்விப்பு திறனை உயர்த்துகிறது; மின் செலவைக் குறைக்கிறது.

உயர்தர கோத்ரெஜ் வடிவமைப்பு காரணமாக, கண்டறியாத இடவசதி- 'டோர் பேனலி'லும், காய்கறி ட்ரேயிலும். மேலும், கோத்ரெஜ் தரும் சிறப்பான நிறவரிசைகள் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க; எலெக்ட்ரிக் ரெட், ஸன்ஷைன் எல்லோ, ஸ்பிரிங் கிரீன், டெஸர்ட் ஸாண்ட் மற்றும் கூல் ப்ளூ, கிளாஸிக் ஒயிட் கூட.



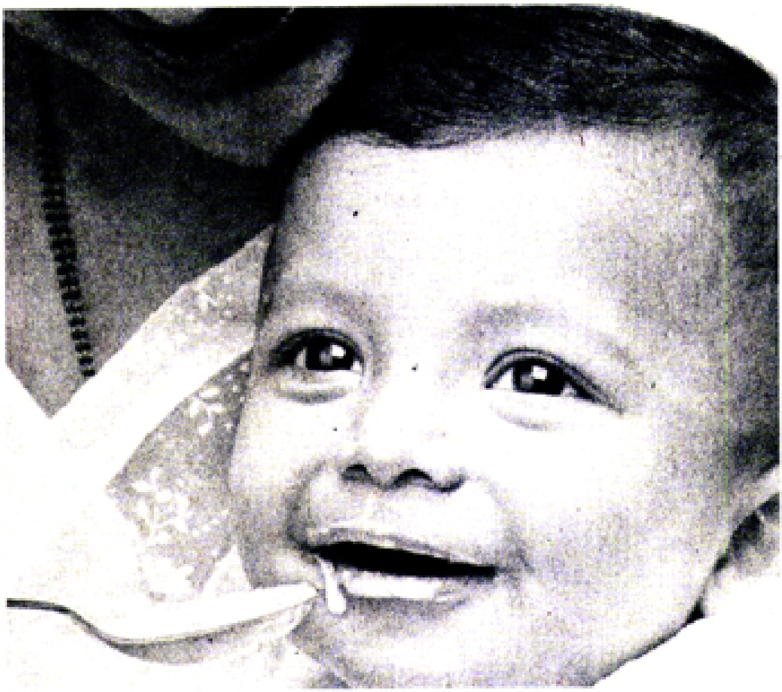


Godrej® 165 லிட்டர் ரெ:ப்ரிஜெரேட்டர்

இதற்கு இணையேது!

TA 2090 R

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்கும் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது: பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து

4 மாதங்களிலிருந்து

6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008

Nestlé

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

''நாங்க ஒண்ணும் பண்றதுக்கில்லே டிரைவர். மூணு நாளைக்கு முன்னாடியே போலீஸுக்கு 'இன்பார்ம்' பண்ணிட்டோம். இது மறியல்'' என்றாள் இமா.

''எங்கே போலீஸைக் காணோமே!'' என்று பரிகாசம் செய்வது போல் கேட்டான் டிரைவர்.

போலீஸை யாரோ கைகட்டச் செய்து விட்டார்கள் என்பது வெளிப்படையாகத் தென்பட்டது.

''வருவாங்க! இல்லே, வரட்டும். ஹரீஷ் டூ ஒன் திங்'' என்று அவனிடம் ஆங்கிலத்தில் கலெக்டர் அலுவலகத்துக்கு போனில் தகவல் சொல்ல ஒருவனை அனுப்பச் சொன்னாள்.

''அழகிரி, நீ போய் போஸ்டாபீஸுக்குப் போய் ஒரு டிரங்க் போட்டு கலெக்டர் கிட்டே மணல் லாரியைப் பொதுமக்கள் மடக்கியிருக்காங்கன்னு விவரம் சொல்லு'' என்று ஒருவனை அழைத்துச் சட்டைப்பையிலிருந்து ஒரு பத்து ரூபாய் நோட்டை எடுத்து நீட்டினான்.

இமா குறுக்கிட்டாள். ''இவ்வளவு கார்த்தாலே கலெக்டர் ஆபீஸில் இருக்க மாட்டாங்க. பங்களாவுக்குப் போடச் சொல்லு.''

ஒரு மணி நேரமாயிற்று பாலூரின் அறிதுயில் கலைய.

ஆற்றங்கரையில் கல்லூரி மாணவர்கள் மணல் லாரியை மடக்கிவிட்ட செய்தி வேகமாகப் பரவியும் பாலூரின் ஆதரவு வேண்டாவெறுப்பாகச் சோம்பல் முறித்துக் கொண்டு வந்தது.

ஆற்றங்கரையில் இரண்டு பக்கமும் கூட்டம். தாம்போகியருகே ஐம்பது அறுபது பேர். மருதூரிலிருந்து ராமகிரிக்குப் போகும் ஹைவேஸ் சாலை தாம்போகியின் மீதுதான் போயிற்று. எனவே போகிற வருகிற வண்டிகள் செய்தியைச் சுமந்து கொண்டு அடுத்த ஊருக்கு விநியோகிக்கப் பறந்தன. தாம்போகி ஓரம் நின்று வேடிக்கை பார்த்தவர்களுக்குக் கூட வாகனங்களில் போகிறவர் பார்வையில் படுகிற கிளர்ச்சியில் தாங்களும் போராட்டக்காரர்கள்தான் என்ற பந்தா வந்துவிட்டது.

ஒரு சிறு கூட்டம் லாரியைச் சுற்றிச் சூழ்ந்துவிட்டது.

''ஆற்றில் மணல் சுரண்டுவோர்'' என்று எவரோ உரத்த குரலில் ஆரம்பித்தனர்.

''ஒழிக'' என்று முன் ஒத்திகை இல்லாததாலும் கோஷத்தை எதிர்பார்க்காத காரணத்தாலும் நாலைந்து பேர் குரல் அம்போவென்று ஒலித்தது.

''ஐயா... ஐயா, கொஞ்சம் நிறுத்துங்க'' என்று இமா அவசரமாகக் குறுக்கிட்டாள்.

''இங்கே மணல் வார வேண்டாம்னு தான் கோரிக்கை, மறியல். யாரோ ஒழியணும்னோ, யாரோ வாழணும்னோ இல்லை. ப்ளீஸ், கோஷம் போட வேண்டாம். இது சாத்வீக மறியல். ஒழிகன்னு கோஷம் போடறது கூட சாத்வீகமில்லே'' கணீரென்று அவள் குரல் ஒலித்தது.

கூட்டத்தில் ஓர் அதிருப்தியான சலசலப்பு. என்ன போராட்டம் இது உப்பு சப்பு இல்லாமல் என்ற ஏமாற்றம்.

இமா சட்டென்று அத்தனை கூட்டத்தின் மத்தியில், ஹரீஷ், உஷாராணி மற்றும் நண்பர்கள் மத்தியில் ஒரு தனிமையை அனுபவித்தாள். அது ரேவதி மனோன்மணியால் கைவிடப்பட்ட தனிமையைக் காட்டிலும் கூர்மையாக உறைத்தது.

இவர்களில் யாருக்குமே உண்மையில் ஆற்று மணல் வாரிச் செல்லப்படுவதைத் தடுக்கும் அக்கறை இல்லாதது மாதிரி உணர்ந்த தனிமை அது!

'நாமெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்ந்தாயிற்று. கூட்டம் சேர்ந்துவிட்ட ஒரே காரணத்தினாலேயே நம் கட்சி பதற்றம் அதனடியிலிருந்து கிளைவிட்டு எழும் 'மாப் இன்ஸ்டின்க்ட்.'

எல்லோருமே உணர்ச்சிவசப்பட்டு விட்டிருப்பதை அவள் ஒரு சுற்றுப் பார்வை வீச்சில் புரிந்து கொண்டாள்.

''யாராவது ஆர்வக் கோளாற்றிலே லாரி மேல கல்லைக் கில்லை எடுத்து வீசப் போறாங்கம்மா!'' என்று அப்பா விட்ட எச்சரிக்கை சிக்னல் மாதிரி மனத்தில் எரிந்து அணைந்தது.

ஹரீஷ்! அவன் கூட உணர்ச்சி வசப்பட்டு விட்டிருந்தான்.

''ஹரீஷ்'' என்று கீழ்க்குரலில் சீரியஸாக அவனை அழைத்தாள் இமா.

திரும்பினான்.

''டோன்ட் லூஸ் டெம்பர். அமைதியா இரு.''

புரிந்து கொண்டான்.

டிரைவர் லாரியை விட்டுக் கீழே இறங்கி மணலில் வந்து குத்துக்காலிட்டு உட்கார்ந்து விட்டான். அவன் ஓர் ஆளைப் பஸ்ஸேற்றி காண்ட்ராக்டருக்குச் செய்தி சொல்ல அனுப்பியிருந்தான்.

கூட்டம் ஒரு பரபரப்போடு அடுத்த கட்டத்தை ஆவலோடு எதிர்பார்த்தது.

கலெக்டர்பங்களாவுக்குப்போன்போடச் சென்ற அழகிரி திரும்பி வந்தான். போராட்டக் குழு உறுப்பினர் என்பதால் யாரோ ஒரு மோட்டார் சைக்கிள் அவனுக்குக் கூடுதல் மரியாதை கொடுத்து 'பில்லியனில்' ஏற்றி வந்து சேர்த்தார்.

''சொல்லிட்டேன்! அவங்க காண்ட்ராக்டருக்குப் போன் போட்டுத் தகவல் அனுப்பிச்சிட்டு உடனே வர்றேன்னு சொன்னாங்க.''

''இங்கே கெமிகல் பொல்யூஷனும் வாட்டர் பொல்யூஷனும் ஏற்படும்னு சொன்னியா?''

அரிசியில் வண்டின் தாக்குதல் இல்லாமல் இருக்க, நிழலில் உலர்த்திய நொச்சி இலைகளை அரிசியில் பரத்தி வைத்தால், அந்தப் பக்கம் கூட வண்டுகள், பூச்சிகள் தலைவைத்துப் படுக்காது.

— ஹேமா.





P A R A C


இக்கால சுப்ரியா பாட்டக் வரை...
அதே உயரிய சுத்தம்.
PARACHUTE
COCONUT
OIL
பாரசூட்
பரிசுத்த தேங்காயெண்ணெய்
களைபொலியும் முடியழகுக்கு பாரசூட் பராமரிப்பு.
H U T E
LINTAS PCO G 6 2432 TM

''அவங்களே கேட்டாங்க.''

காத்திருந்த கூட்டம் வெயில் ஏற ஏற லேசாய்க் கலைந்து கொண்டிருந்தது. கூட்டம் முற்றிலும் கலைவதற்கு முன் கலெக்டர் வந்தால் தேவலை என்று இமா நினைத்தாள்.

நல்லவேளையாகப் பத்து மணிக்குள் கலெக்டர் வந்துவிட்டார். பெண் கலெக்டர், சிரித்த முகம். அதில் கம்பீரமாகத் தெரியும் அதிகாரக் களை. ஜீப்பிலிருந்து அவர் இறங்கியதும் அவருக்குப் பின்னால் வந்த அம்பாஸிடரிலிருந்து விசிறி மடிப்பு அங்கவஸ்திரமும் வைர மோதிரமுமாக காண்ட்ராக்டர் இரட்டை நாடி சரீரம் புஸ¬புஸ¬வென்று இரைக்கப்பின் தொடர்ந்தார்.

''வெல் வாட்ஸ் த ட்ரபிள்?''

''ட்ரபிள் இல்லீங்க மேடம்! ப்ரொடஸ்ட்'' என்று சிரித்துக் கொண்டே சொன்னாள் இமா.

அவளைச் சட்டென்று ஒரு காமிரா ஸ்நாப் அடிக்கிற வேகத்தில் மேலும் கீழும் பார்த்துவிட்டுக் கேட்டார். ''நீதான் லீடரா?''

மீண்டும் இமா புன்னகை செய்தாள்.

''நான் லீடர் இல்லே. ஜஸ்ட் எ பார்டிசிபண்ட்.''

வைத்தகண் வாங்காமல் அவளைப் பார்த்தபடியே கலெக்டர் கேட்டார்:

''வெல், வாட்ஸ் யுவர் ப்ரொடஸ்ட்?''

''இங்கே ஆத்து மணலை வெட்டி வெட்டி ஆற்றின் பாதையைக் கெடுக்கறாங்க. பக்கத்திலே மருதூர்லே தோல்ஷாப். இப்படியே வெட்டிக்கிட்டே போனா அங்கேருந்து வர்ற கழிவும் கெமிகல் வேஸ்டும் குடிநீரையும் விவசாயத்தையும் கெடுத்துடும்.''

''ஹூ ஆர் யூ?''

''காலேஜ் ஸ்டூடண்ட்ஸ். இந்த ஊர்க்காரங்க. நாங்க இந்த ஆற்றையும், ஆற்றங்கரையையும் நேசிக்கிறோம்...''

கலெக்டரின் பார்வை இமாவின் பதிலைச் சிலாகிப்பது வெளிப்பட்டது.

''என்ன பண்ணலாம் சொல்லுங்க.''

''ஆத்திலே இந்தப் பகுதியிலே மணல் வெட்டக் கூடாது.''

''இப்பிடி ஒவ்வொருத்தரும் சொன்னா எந்த பில்டிங் ஒர்க்கும் செய்ய முடியாது. இப்ப நடக்கறது ஹைவேஸ் பிரிட்ஜ் வர்க்.''

உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் வயிற்று வலிக்கு வெந்நீரில் இரண்டு மிளகாய்ப் பழத்தின் விதைகளை மட்டும் உதிர்த்து கண்ணை மூடிக் கொண்டு குடித்து விட்டால், டக்கென்று நின்றுவிடும். என் பாட்டி சொன்ன அனுபவ உண்மையிது.

— ஹேமா.

இப்போது ஹரீஷ் குறுக்கிட்டான்.

''இன்னும் கொஞ்சம் ஊர்களும் விவசாய நிலமும் குறுக்கிடாத இடமாப் பார்த்து வெட்டிக்கிட்டுப் போகட்டும். இதோ பாருங்க! இங்கே ஆத்தில் மணல் வெட்டி வெட்டி கட்டாந்தரையானதாலே எவ்வளவு எங்க்ரோச்மெண்ட் விவசாயம் நடக்குது!'' அவன் கட்டாந்தரைப் பகுதிகளில் சோளம் பயிரிட்டிருந்ததைச் சுட்டிக் காட்டினான்.

கலெக்டர் அவர்களை விட்டு நகர்ந்து ஆற்றின் நடுவில் அரை கிலோ மீட்டர் நடந்து போய்த் திரும்பினார்.

பிறகு எல்லோரையும் பொதுவாய்ப் பார்த்துவிட்டு ''இது பொலிடிகல் பார்ட்டி அஜிடேஷனா?'' என்றார்.

''இல்லீங்க மேடம்.''

மீண்டும் அவர் பார்வை ஆற்றின் பாழ்பட்ட பகுதிகளைச் சுற்றி வந்தது. காண்ட்ராக்டர் பக்கம் திரும்பினார்.

''காண்ட்ராக்டர்! இங்கே இனிமே மணல் எடுக்காதீங்க!''

''சரிங்க அம்மா.''

''தாசில்தார்'' என்று கூப்பிட்டார்.

''அம்மா'' என்று அவர் ஓடி வந்தார்.

''இந்த ஊர் வி. ஏ. ஓ. யாரு?''

''நாந்தாங்க'' ஓர் இளைஞர் ஓடி வந்தார்.

''இந்தப் பகுதியிலே யாரும் இனிமே ஆற்றிலே மணல் வெட்டக் கூடாது. சொல்லிடுங்க. தண்டோரா போட்டுப் பொது மக்களுக்குத் தெரிவிச்சுடுங்க. மொறையான ஆபீஸ் ஆர்டர் சீக்கிரமாகவே வரும்.''

சுற்றி நின்ற கூட்டத்தில் எவனோ ஒருவன் கைதட்டினான். படபடவென்று கைதட்டல் ஓசைகள் தொடர்ந்தன. இமாவுக்குச் சங்கடமாக இருந்தது. நெளிந்து கொடுத்தாள். கலெக்டருக்கும் அப்படியேதான் முதலில் இருந்திருக்கும் என்பது புரிந்தது. பிறகு ஒரு மரியாதைக்கு முகத்தில் புன்னகை தவழ விட்டுக் கொண்டு, ''ஓ.கே... நீங்க எல்லோரும் போகலாம்...'' என்று இமாவைப் பார்த்துச் சொன்னார்.

''ஓ. எஸ். தாங்க்யூ மேடம்.''

ஜீப்பில் ஏறி உட்கார்ந்த பின் கலெக்டர் இமாவைப் பார்த்து, ''அண்ட் ரீலீஸ் த லாரி!'' என்று கூறிவிட்டுச் சிரித்தார்.

''இதோ... டிரைவர் வண்டியை எடுக்கட்டும், வழிவிடுங்க'' என்று நண்பர்களைப் பார்த்துச் சொன்னாள் இமா.

அன்று மாலை இமாவைப் பெண் பார்க்க வருவதாகக் கடிதம் எழுதியிருந்த இந்தியன் ஆயில் மாப்பிள்ளை கோவிந்தபுரம் பஸ் ஸ்டாண்டில் இறங்கியதைப் பார்த்ததாக இமா வீட்டுக்குத் தகவல் வந்தது.

வருவார்கள் என்று இமா வீட்டில் அவளைத் தவிர மற்றவர்கள் எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்தனர்.

செய்தி வந்த நேரம் நான்கு மணி. ஏழு மணி ஆகியும் அவர்கள் வீடு வரவில்லை.

எட்டும் ஆயிற்று. வரவில்லை.

"அப்பவே தலைபாடா அடிச்சுக்கிட்டேன்! பொம்மனாட்டிக்குனு என்ன போராட்டம் வேண்டியிருக்கு? வர்ற வழியிலேயே விவரம் கேள்விப்பட்டு அவங்க இதெல்லாம் குடும்பத்துக்குச் சரிப்படாதுன்னு பஸ் ஏறியிருப்பாங்க!" என்று புலம்பத் தொடங்கினாள் இமாவின் அம்மா மஹாலக்ஷ்மி.

இமா அப்பாவைப் பார்த்தாள்.

அவர் புன்னகை செய்தார்.

"வைஸ் திங்!"

"எதுப்பா?"

"அவங்க செஞ்சது!"

"......"

"பின்னாடி போராட்டத்திலே மாட்டிக்காம முன்னாடியே தப்பிச்சுக்கிட்டாங்களே அது."

மஹாலக்ஷ்மி வெடித்தாள்.

"இப்படிப் பேசிப் பேசிப் பெண்ணைக் கெடுத்துக் குட்டிச் சொவர் ஆக்கியாச்சு! இப்ப இதிலே ஜோக் என்ன வேண்டியிருக்கு? ஒரு தகப்பனார் பேசற பேச்சா இது?"

"மஹாலக்ஷ்மி" என்று பொறுமையாக அவர் ஆரம்பித்தார்.

"உஸ்ஸு, நீங்க ஒண்ணும் பேச வேண்டாம்."

"நான் ஒண்ணும் பேச வரலே. வாழ்க்கை ரொம்ப விசாலமானது. அதில் இண்டியன், ஆயில் மாப்பிள்ளை மட்டும் இல்லே..."

"நான் பார்க்கத்தான் போறேன்!"

"இது சாபமா... இல்லே சவாலா?"

"ஐயோ... ஐயோ! ஒங்க ரெண்டு பேர் கிட்டே மாட்டிக்கிறதைவிட, தலையிலே அடிச்சுக்கிட்டுப் போயிடலாம்."

மறுநாள் —

உஷா வீட்டிற்குப் போனதும் ஒரு செய்தி காத்திருந்தது.

"ஒரு நியூஸ்" என்றவாறு வரவேற்றாள் உஷா.

"என்ன, நம்ப போராட்டம் மாலைப் பத்திரிகையிலே வந்துடுச்சா?"

"அதில்லே, வேற ஒண்ணு! இன்னும் சென்ஸேஷனல். வா, மாடிக்குப் போய்ப் பேசுவோம்."

இருவரும் மொட்டை மாடியில் போட்டிருந்த கீற்றுக் கொட்டகையில் போய் உட்கார்ந்தனர்.

"என்ன உஷா?"

"ஒங்க வீட்டுக்கு நேத்து வர இருந்த தாமே ஒரு வரன் பார்க்கற கோஷ்டி?"

"ஒனக்கு எப்படித் தெரியும்?"

"குறுக்கிடாமக் கேளு!"

"சொல்லு."

"அவங்களுக்கு நீ ஒரு போராட்டத்துக்கு லீட் பண்ணிய விவரம் தெரிஞ்சிருக்கு."

"அப்படியா?"

"அவங்க திரும்பிடப் போயிருக்காங்க. வழியிலே நம்ப கல்யாணத் தரகர் வரதையா தெரியும்லே?"

"சொல்லு."

"அவரு மடக்கி அதைவிட அயனான பார்ட்டி அழகான பொண்ணு அந்தஸ்தான எடம் அமரிக்கையான கொணம்னு வேற ஒரு எடத்துக்கு இழுத்துட்டுப் போயிருக்கார்."

"எங்கே?"

'கேன் யு கெஸ்?"

"ம்ஹூஹூம்."

"ரேவதி வீட்டுக்கு."

"அடப்பாவமே! அப்புறம்? ரேவதியைப் பிடிச்சுடுத்தாமா?"

"முழுக்கக் கேளு! ரேவதியை திடீர்னு போய்ப் பார்த்திருக்காங்க. அவளுக்கு இது உங்க வீட்டுக்கு வந்த பார்ட்டின்னு தெரிஞ்சிருக்கு. மாப்பிள்ளையைப் பார்த்து இமாவுக்கு என்னன்னு போல்டா கேட்டிருக்கா. 'எங்க குடும்பத்துக்கு இப்படி போராட்டக் கேஸ்லாம் ஒத்து வராதுன்னு சொல்லியிருக்காங்க. 'நான் கூடப் போராட்டத்திலே கலந்துக்க வேண்டியவதான். என்னால முடியாமப் போச்சு. ஐயாம் சாரின்னு சொல்லிட்டாளாம்."

இமாவை எதுவோ உள்ளுக்குள் தொட்டு அசைத்து அவளை நெகிழ வைத்தது.

(முற்றும்)

காலைக் குழம்பு, சாதம், ரசம் போன்றவற்றை மாலையிலோ அல்லது இரவுக் குழம்பு, ரசம், சாதம் போன்றவற்றை (மிகுந்து போனவற்றை) காலையிலோ பயன்படுத்துவதானால் சாதாரணமாகக் குழம்பு, ரசம் இவற்றைத்தான் அடுப்பில் வைத்துச் சூடு செய்வோம். இவ்வாறு செய்வதால் இவற்றில் உள்ள சத்துக்கள் அழிய நேரிடுகிறது. ஆகவே இதற்குப் பதிலாக, பழைய சாதத்தில் ஒரு கை தண்ணீரைப் பரவலாகத் தெளித்து, அதைக் குக்கரில் வைத்து 'வெயிட்' போட்டு விடுங்கள். 5 நிமிடத்திற்குள் சத்தம் வந்து விடும். பிறகு எடுத்துச் சாப்பிடும் போது கொதிக்கும் சாதத்தில் சாம்பார், ரசம் போட்டுச் சாப்பிடுவது சுவை குறையாமல் இருக்கும். அத்துடன் சாதம் விரைப்பின்றி நன்கு வெந்திருக்கும். புனர் பாகம் செய்யப்படுவதால் நன்கு ஜீரணமும் ஆகும்.

— அலமேலு.

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி:

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதல் நாளன்று சந்திரன் அஷ்டமத்திலிருந்தாலும் நவ நாயகர்களில் நான்கு பேர் இலாபகதியில் இருப்பதால் இந்த மாதத்தின் முதல் இரண்டு வாரங்கள் லாபகரமாக இருக்கும். கன்னிப் பெண்களுக்கு திருமணம் கைகூடி வரும். புதுத் தொழில் ஆரம்பிக்கும் யோகம் சிலருக்கு உண்டு. விருந்து, கேளிக்கை, பிக்னிக் என ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் மன நிறைவும் மகிழ்வும் ஏற்படும். எதிர்பார்த்த அல்லது எதிர்பாராத தனலாபம் அசுவனி, பரணி நட்சத்திரக் காரர்களுக்கு கிடைக்கும். சிலருக்கு இதுவரை இருந்த நோய், கடன் தொல்லைகள் குறையும் அல்லது அறவே நீங்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சற்று மந்தமான சூழ்நிலை உருவாகும். ஏற்பாடு செய்திருந்த சுப நிகழ்ச்சிக்கு சற்று தடங்கல் வரலாம். சிலருக்கு பதவி மாற்றம், ஏமாற்றம் தரும்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள் ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் சனியைத் தவிர மற்ற கிரகங்கள் அனுகூலமான நிலையில் உள்ளனர். எல்லா நிலையிலும் ஜெயம் உண்டாகும். பண வரவு பதவி ஏற்றம், புத்திரப் பிராப்தி என பல வகையிலும் மகிழ்ச்சி ஏற்படலாம். மார்ச் 24 ஆம் தேதிக்குப் பிறகு சிலருக்கு தொழிலிலும், மாணவர்களாயின் கல்வியிலும் சற்று மந்த நிலை காணப் படுகிறது. மேல்நிலைப் பள்ளி மாணவ மாணவிகள் சற்று கூடுதலான கவனத்துடன் படித்து எதிர்வரும் தேர்வினை எதிர் கொள்ள வேண்டும். சனீஸ்வரனுக்கும், சந்திரனுக்கும் 30, 31 ஏப்ரல் 1 ஆம் தேதி கட்டாயம் அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். மற்றபடி நல்லதொரு மாதமாகவே அமையும்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4, — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் பட்டம் பதவி இவற்றை எதிர்பார்த்து பயன் இல்லை. தொழிற்துறையில் சிறு முன்னேற்றம் உண்டு. அதே சமயத்தில் விரயத்திற்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. மாணவிகள், மனதை ஒரு நிலைப் படுத்தி தேர்வுகளை எழுத வேண்டிய கால கட்டம். அவசரமின்றி செயல்களைச் செய்ய வேண்டும். படபடப்பும், வேகமும் கூடாது. நன்மைபுரிய தக்க, புதன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நீச்சம் அடைகிறார். திருமண வாய்ப்பு ஏற்பட்டு, பிறகு எதிர்பாராத விதமாக தடையும் ஏற்படலாம். தசாபுக்திகள் நன்றாக இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே பயனுள்ள நிலை ஏற்படும். எனவே புதுத் தொழில்களையோ, புது மாறுதல்களையோ ஆரம்பிப்பதற்கு முயற்சிக்க வேண்டாம்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

நல்ல கால கட்டம் ஆரம்பம். மாணவிகளுக்கும் தொழில் நிறுவனங்களில் இருப்பவர்களுக்கும் குறிப்பாக எண்ணெய் சுத்திகரிப்பு தொழிற்சாலைகள், இரசாயனத் தொழிற் சாலைகளில் பணி புரிபவர்களுக்கும் ஏற்றமான ஒரு காலம் ஆரம்பமாகிறது. மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் வீட்டில் சுப நிகழ்ச்

சிகளும், வரவேற்புகளும் விழாக்களும் ஏற்பாடாகி மகிழ்ச்சியைத் தருகின்ற சூழ்நிலை ஏற்படும். சுப விரயங்களை எதிர்பார்க்கலாம். ஒரு சிலருக்கு தருமகருமாதிபதி யோகத்தால் வெளி நாட்டுப் பிரயாணமோ, எதிர்பாராத தன லாபமோ, வீடு மனை வாங்கும் வாய்ப்போ ஏற்படலாம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் அதிக லாபத்தை எதிர்பார்க்கலாம். பதவி உயர்வோ அல்லது இதுவரை கிடைக்காதிருந்த வேலையோ ஒரு சிலருக்கு கிடைக்கும். மக நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்கள் அரசாங்கத்தின் நன்மையைக் கூடுதலாகப் பெறுவார்கள். சில பெண்களுக்கு காவல் துறை மற்றும் மத்திய அரசு அலுவலகங்களில் வேலை கிடைக்கும். சுப நிகழ்ச்சிகளும், பொன்னாபரணங்களை வாங்கும் வாய்ப்பும் ஒரு சிலருக்கு ஏற்படும். உத்திர நட்சத்திரகாரர்களுக்கு உடல் நலக் குறைவு உள்ளத்தில் அமைதியின்மை ஏற்படலாம். ஒரு சிலர் புண்ணியத் தலங்களுக்கு யாத்திரை மேற்கொள்வார்கள்.

கன்னி ராசி:

ஒரு சாதாரண மாதம்தான் எனச் சொல்லலாம். முதல் இரண்டு வாரத்தில் எதிலும் மந்தமான சூழ்நிலையே தெரிகிறது. ஆயினும் சூரியனால் கீர்த்திக்கும், புகழுக்கும் ஒரு வாய்ப்பினை ஏற்படுத்தித் தர முடியும். அதன் பலனை மாதத்தின் இறுதியில்தான் அனுபவிக்க முடியும். நிச்சய தாம்பூலம் போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகளை மாதத்தின் கடைசி வாரப் பகுதியில் வைத்துக் கொள்வது நலம் பயக்கும். மாணவ, மாணவிகள் மிகவும் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டிய சூல்நிலைக் காணப்படுகிறது. ஆயினும் குருவின் பார்வையால் சகலத் தடைகளும் நீங்கி, வெற்றிக்கு வாய்ப்பு உண்டு.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மன மகிழ்ச்சியைத் தருகின்ற நிகழ்ச்சிகள் உங்கள் வீட்டில் நடக்கும். புகழ்ச்சிகள் உங்களைத் தேடி வரும். இதுவரை வஞ்சனை செய்து வந்தவர்களை இனம் கண்டு கொள்வீர்கள். வங்கிகளில் பணி புரியும் வனிதைகளுக்கு வீட்டு மனை வாங்குவதற்குரிய சூழ்நிலை உருவாகி இருக்கிறது. எனவே பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மாதத்தின் இரண்டாவது வாரத்தின் இறுதியிலிருந்து மூன்றாவது வாரம் வரை தேர்வு எழுதும் மாணவிகளுக்கு வெற்றி பெற, ஏற்ற சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. ஒரு சில பெண்களுக்கு உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்களும், வேலை மிகுதியினால் உடல் அலைச்சலும் மன உளைச்சலும் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

உத்தியோகம், தொழில் ஆகிய துறையில் இதுவரை இருந்த இழுபறிகள் சற்றே குறையும். மனத்தில் நம்பிக்கையும் உற்சாகமும் உண்டாகும். மாதத்தின் பிற்பகுதியிலிருந்து அனைத்துத் துறையிலும் நன்மை எதிர்பார்க்கலாம். இந்தராசியைச்சேர்ந்தகன்னிப் பெண்களுக்கு திருமண வாய்ப்போ, வேலை வாய்ப்போ எதிர்பாராத விதமாக கிடைக்கும். தீர்த்த யாத்திரை யோகம் உண்டு. ஆபரணங்களும், அபூர்வ வஸ்துக்களும் வாங்கும் நிலை சிலருக்கு ஏற்படும். பள்ளி மாணவிகளுக்கு எதிர்பார்த்தவாறு தேர்வு வினாக்கள் சாதகமாக அமையும். அதனால் மதிப்பெண்களை கூடுதலாக அடையலாம். அரசியல், சமுகம் ஆகிய துறையில் உள்ள பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலை உருவாகும். எரிபொருள், இரசாயனத் துறை, மற்றும் பருப்பு வியாபாரிகளுக்கு கூடுதலான லாபம் கிடைக்கும்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

மூன்றாம் இடத்தில் உள்ள மூன்று கிரகங்களால் மாதத்தின் முன்னிரண்டு வாரங்களில் நன்மை ஏற்படும். வீட்டுமனை, திருமண விஷயங்கள் எதிர்பார்த்தபடி இலாபகரமாக முடியும். இரும்பு வியாபாரிகளும், அவரை, துவரை, உளுந்து, பாசிப்பயிறு போன்ற பருப்பு வியாபாரிகளும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி கூடுதலான லாபத்தை அடைவார்கள். தொழில் நுட்பத் துறை மாணவ, மாணவிகளுக்கு ஏற்றதொரு லாபகரமான சூழ்நிலை உருவாகிறது. எனவே பட்டமும், பதவியும் இவர்களை நாடி வரும். ஒரு சிலருக்கு வேலை வாய்ப்பு கிடைக்கும். வெளி நாட்டுப் பிரயாணம் ஏற்படும். வெளி நாட்டில் உள்ள தம்புதல்வர்களையோ, புதல்விகளையோ சென்று பார்க்கும் யோகம் இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு ஏற்படும். ஒரு சிலருக்கு எலும்பு, கண் சம்பந்தமான நோய் ஏற்பட்டு குணமாகலாம்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

ஓரளவிற்குத் தான் நன்மையைக் கூற முடியும். கோசாரத்தைப் பொறுத்து குருவினால் நன்மை உண்டு. மற்ற கிரகங்களால் மாதத்தின் பிற்பகுதி நன்றாக அமையும். மாணவ, மாணவிகள் கருத்துடன் படித்து, கவனமுடன் தேர்வை எதிர் நோக்க வேண்டிய கால கட்டம். தட்சணாமூர்த்தியை சேவித்துப்பின் தேர்வு எழுதவும். இரசா

யனத்துறை எண்ணெய் வளத்துறை, மற்றும் அணுமின் துறை ஆகியவர்களுக்கு ஏற்றமானதொரு சூழ்நிலை உருவாகும். அதனால் அப்பணியில் உள்ளவர்கள் ஆதாயம் பெறுவர். பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். மாற்றமும் ஏற்படலாம். பிரயாணங்கள் அனுகூலமாக அமையலாம். எனினும் வாகனங்களில் செல்லும் போது சற்று நிதானமாக கவனமாக செல்லுவது நல்லது. சிறு விபத்துக்கு வாய்ப்பு உண்டு மற்றபடி பயப்படத் தேவையே இல்லை.

கும்ப ராசி:

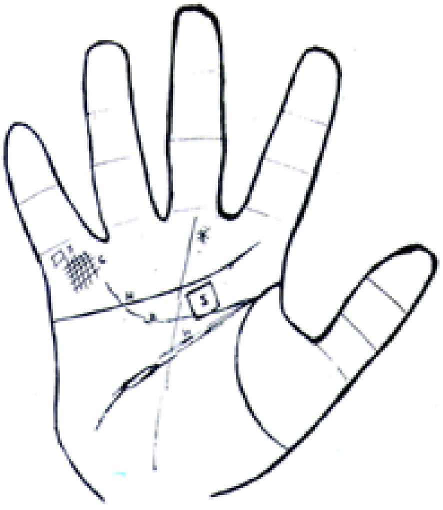
அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

சனிஸ்வரனின் இரண்டாவது சுற்று நடப்பவர்களுக்கு எதிர்பாராத லாபம் ஏற்படும். எடுத்த காரியங்கள் அனைத்திலும் வெற்றி உண்டு. பொன்னாபரணங்களும், புகழாரங்களும் வந்தடையும். இந்த ராசி மாணவ, மாணவிகளுக்கு மனம் போல தேர்வுகள் அமையும். நல்ல கூடுதலான மதிப்பெண் வருகின்ற யோகம் உண்டு. மாதம் முழுவதுமே மனத்தில் நிறைவும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். பிரிந்தவர் கூடுவர். பாகப் பிரிவினை சுமுகமாக நடக்கும். வங்கிக்கணக்கில் கணிசமான தொகை உயரும். பதவியில் , உள்ள பெண்கள் பாராட்டப் படவோ, உயர்வு பெறவோ வாய்ப்பு நன்றாக உள்ளது. பொன்னும், பொருளும் வீடும் மனையும் வாங்குகின்ற யோகம் தானாக உங்களை நாடி வரும். எந்தப் புதுத் தொழிலும், கலைப் பயிற்சியும் ஆரம்பிக்க உகந்த கால கட்டம். கலைஞர்களும் வல்லுநர்களும் வாழ்த்தப் பெறுவார்கள்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாதத்தின் முன்னிரண்டு வாரங்களில் சுக்கிரனால் நன்மை உண்டு. சுப காரியங்கள் நினைத்தபடி நிறைவேறும். பட்டமேற் படிப்பு மாணவிகள் கலைஞர்கள் அவர்கள் எத்துறையினராயினும் மதிப்பையும் மன நிறைவினையும் பெறுவார்கள். பன்னிரண்டு வாரங்களில் உச்ச சுக்கிரன் உகந்த முறையில் பலனளிப்பார். நீச புதன் நீசபங்க ராஜயோகத்தை அளிக்கிறார். அதனால் மாணவிகள் பெரிதும் பயனடைவார்கள். வித்தியாகாரகனும், களஸ்திரக் காரகனும் சேர்ந்தே நன்மை செய்வதால் இதுவரை தள்ளிக் கொண்டு சென்ற (சில கன்னிப் பெண்களுக்கு) திருமணம் நிச்சயமாகும். வீடு வாங்கும் நிலை சிலருக்கு ஏற்படும். வெளியூர், வெளிநாடு என பிரயாணங்கள் ஏற்பட்டு அதனால் நன்மை உண்டாகும். சிலருக்கு பதவியேற்றம் ஏற்படும். விரும்பிக் கேட்ட இடம் சிலருக்கு அமையும். ஒரு நல்ல பயனுள்ள மாதமாக இருக்கும்.



மனவளர்ச்சிக்கோர் புதன்

இயல்பாக நாம் பெற்றுள்ள அறிவை நன்கு வளர்த்துக் கொள்ள நவநாயகர்களில் ஒருவரான புதன் நமக்குத் தோன்றாத்துணையாக இருந்து உதவுகிறார். இதை நாம் நமது கையில் உள்ள புதன் மேட்டின் அமைப்பைக் கொண்டு அறிந்திடலாம். குழந்தைகளில் சிலர் சிறந்த அறிவாற்றலுடன் இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். ஆனால் சில குழந்தைகள் பிறந்தது முதல் மனவளர்ச்சியும், அறிவு வளர்ச்சியும் பெறாமல் மந்தத் தன்மையிலேயே இருப்பதைக் காண்கிறோம். சரியான முறையில் மன வளர்ச்சிபெறாத குழந்தைகள் இவ்வாறு இருந்தாலும் உடல் வளர்ச்சியில் எந்தவிதக் குறைவுமின்றி வளர்ந்துள்ளதையும் நாம் கண்கூடாக அறியலாம். இத்தகைய குழந்தைகளின் கையில் புதன் மேட்டில் வலைக்குறி (G) பெரியதாகக் காணப்படும். அதே சமயம் புத்திரேகை தாறுமாறாக அமைந்திருக்கும் (H) நேராக வளைந்து செல்லக் கூடிய புத்திரேகை இடையிடையே வெட்டுப்பட்டும், தீவுக்குறியுடனும் காணப்படும். அல்லது இருதய ரேகையில் பாதியுடன் (H) கலந்து புதன் மேட்டை நோக்கிச் செல்லும். அத்துடன் இத்தகைய குழந்தைகளின் கையில் ஒரு வறட்சியான தன்மை காணப்படும். அல்லது அடிக்கடி வியர்வை தோன்றும். ஆனால் சிலர் கையில் தோன்றினாலும் சிறந்த அறிவாற்றலுடன் இருப்பதையும் பார்க்கலாம். ஆனால் அப்படிப் பட்டவர்களுக்கு மேலே குறிப்பிட்ட குறைகளின்றி புதன் மேடும், புத்தி ரேகையும் இதர ரேகைகளும் சீராகவும் நேராகவும் செல்லும்.

இடைவிடாத மொழிப் பயிற்சி மற்றும் மருத்துவர்கள் கூறுகின்ற பயிற்சிகளை செய்யும்படி ஏற்பாடு செய்வதன் மூலம் மன வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளை மாற்றுவதற்கு முடியும். அவ்வாறு செய்யும் முயற்சிகளில் வெற்றி கிடைக்க வேண்டுமானால் அத்தகைய பாதிக்கப் பட்ட குழந்தைகளின் புதன் மேட்டிலும், உள்ளங்கையின் மத்திய பாகத்திலும் (S) சதுரக் குறிகள் இருக்க வேண்டும். இப்படி சதுரக் குறிகள் இல்லாத குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பயிற்சி வீணாவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

கடுமையான வலிகளுக்கு
கட்டாயமாகத் தேவை ஸ்ட்ர்ர்ர்ராங் சிகிச்சை!







மண்டையைப் பிளக்கும் தலைவலி. மிகக் கடுமையான உடல் வலி, தீவிரமான தசைப்பிடிப்பு, தொடர்ந்து தொல்லை தரும் சுளுக்கு - இவற்றுக்கு அவசியம் தேவை அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங் பெயின் பாம்.
உங்களுக்கு மிகவும் பழக்கமான அமிர்தாஞ்சனில் அடங்கியுள்ள அதே மூலப் பொருட்களே அதிக தீவிர சக்தியுடன் அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங் இலும் உள்ளன. கடுமையான வலிகளையும் வேதனையையும் விரைவில் போக்குவதற்காகவே ஸ்ட்ர்ர்ர்ராங்காகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங்.



அமிர்தாஞ்சன்
ஸ்ட்ர்ர்ர்ராங்

கடுமையான வலியையும்
வேதனையையும் போக்கிட

அமிர்தாஞ்சன் லிமிடெட்

OBM 831 TM



பல்லாயிரக் கணக்கான
இல்லத்தரசிகளின்
நம்பிக்கைக்குரியது!

எல். ஜி
கூட்டுப் பெருங்காயம்

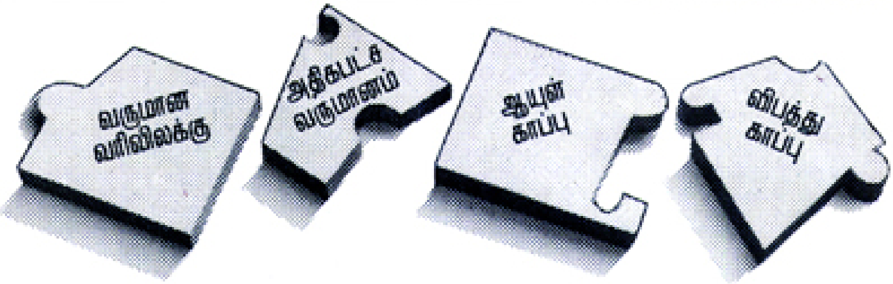
RAE-2111



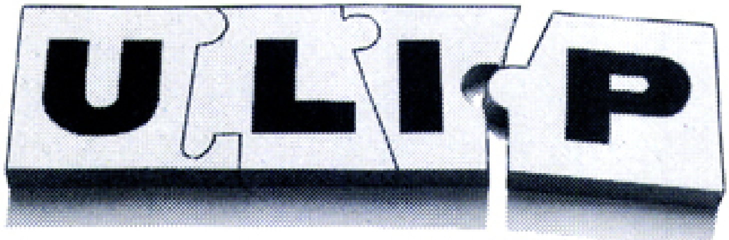
போலி சரக்குகள்
உள்ளன ஜாக்கிரதை!



லால்ஜீ கோது & கம்பெனி
சௌகார்பேட்டை, சென்னை-600 079.



இந்த எல்லா நன்மைகளையும் உங்களுக்கு அளித்திட ஒரே ஒரு சேமிப்புத் திட்டத்தினால் மட்டுமே முடியும்.



யூனிட் இணைந்த இன்சூரன்ஸ் திட்டம்.

ரூ.300 முதல் ரூ.4000 வரை செலுத்தப்படும் வருடாந்திர தொகைகளுக்கு யூனிட் இணைந்த இன்சூரன்ஸ் திட்டம் (யூஎல்ஐபி) பலவித நன்மைகளை அளிக்கிறது.

வருமானவரிச் சட்டம் 80சி பிரிவின் கீழ் வரிவிலக்கு; மேலும் உயர்ந்த பட்ச வருமானம்; ஏனெனில் நீங்கள் செலுத்தும் தொகையின் பெரும் பங்கு யூனிட்டுகளில் முதலீடு செய்யப்படுகிறது. இதனால் உங்களுக்கு அதிக லாப பங்கு (டிவிடெண்டு) கிடைக்கிறது. (இவ்வருட டிவிடெண்ட் 13.50%)

ஆயுள் காப்பு (அதிக பட்சமாக ரூ.40000 வரையில்) மற்றும் ரூ.15000 வரையிலான இலவச விபத்துக் காப்பு.

இவைதவிர திட்ட முதிர்வில் முதிர்வு போனஸ் வழங்கப்படுகிறது.

முதிர்வு போனஸ் உடன் கூடிய சேமிப்பின் தோராயமான வளர்ச்சி

திட்டத்தில் சேருகையில் வயது	இலக்குத் தொகை 10 வருட திட்டத்தில் ரூ.40000/-	இலக்குத் தொகை 15 வருட திட்டத்தில் ரூ.39000/-
25 வருடம்	ரூ.74850/46	ரூ.1,00,966.89
35 வருடம்	ரூ.74259/41	ரூ. 99,302.72
45 வருடம்	ரூ.72338/47	ரூ. 94,310.22
50 வருடம்	ரூ.70447/09	—

18 வயதுக்கு மேல் 50 வயதுக்கு உட்பட்ட எவரும் இத் திட்டத்தில் சேரலாம்.

எனவே, இன்றே சரியான முடிவு செய்யுங்கள். யூனிட் டிரஸ்டின் ஏஜெண்டுகள், முக்கிய பிரதிநிதிகள் அல்லது ஸ்பென்சர் அண்டு கம்பெனி அல்லது கனரா வங்கியின் கிளைகளை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

யூனிட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

(ஒரு பொதுத்துறை நிதி நிறுவனம்)
தலைமை அலுவலகம் பம்பாய் 400 020.

மண்டல அலுவலகம்,
45, செகண்ட் லைன் பீச், சென்னை 600 001.
போன்: 580938 / 587433.

• ஹைதராபாத் கிளை: 203/204 மொகல் கோர்ட் காம்ப்லக்ஸ், இரண்டாவது மாடி, பஷீர் பாத், ஹைதிராபாத் 500 001. போன் 240030 • விஜயவாடா கிளை: செல்லப்பள்ளி மாளிகை கவர்னர்பேட், விஜயவாடா 520 002. போன்: 63964 • பெங்களூர் கிளை: முதல் மாடி, சேம்பர் ஆப் காமர்ஸ் கட்டிடம், கே.ஜி.ரோடு பெங்களூர் 560 009. போன்: 28739 • திருச்சூர் கிளை: 12/817 தெக்கமாடம் சாலை, திருச்சூர் 680 001. போன்: 24690 • கொச்சி கிளை: ஐந்தாம் மாடி, எல்.ஐ.சி. கட்டிடம், எம்.ஜி.ரோடு, எர்ணாகுளம், கொச்சி 682 011.

தமிழ்நாட்டின் எங்கள் முக்கிய பிரதிநிதிகள்
• கோயமுத்தூர், ஏ.தனபால், போன்: 34776. • மதுரை, எம். இராமமூர்த்தி, போன்: 36661/43179. • தஞ்சாவூர், கே. முத்துசாமி, போன்: 20374. • சேலம், என்.கே. இளங்கோவன், போன்: 51520. • திருச்சி, எம். இராமலிங்கம், போன்: 41282. • வேலூர், பி. நாராயணன், போன்: 21573. • கடலூர், என். பாலகிருஷ்ணன், போன்: 546/46. • நாகர்கோவில், எஸ். சுபாஷ் சந்திர போஸ், போன்: 4449. • குன்னூர், எம். மாதவன் நம்பியார், போன்: 6253/7037.

UNIT TRUST OF INDIA Silver Jubilee 1964-89

உங்கள் சேமிப்பின் தொடக்கம் யூனிட்டுகளாக இருக்கட்டும்!

Sista's-UTI.1032.88 TM B



8 தம்ளர் தண்ணீர் ஏன் அவசியம்?





'ஒவ்வொருவரும் தினமும் சராசரி எட்டு தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்' என்று ஆரம்பப் பள்ளிக் கூடத்திலேயே நாம் படித்தது நமக்கு நன்றாக நினைவிருக்கிறது. ஆனால் அதை அவ்வளவு சிரத்தையுடன் கடைப்பிடிப்பதில்லை. தண்ணீர் அதிகமாகக் காசு செலவழித்து வாங்காத ஒன்று என்பதினால் அலட்சியம் காட்டுகிறோமோ? அந்த எட்டு தம்ளர் தண்ணீர் உடல் நிலையைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள எப்படி உதவுகிறது என்பதை நாம் புரிந்து கொண்டால் நிச்சயமாக அதைக் குடிப்பதில் அலட்சியம் காட்ட மாட்டோம். அதிலும் குறிப்பாக எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று கவலைப்படுபவர்கள் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய 'ஆகாரம்' தண்ணீரே.

1. தண்ணீர் பசியைக் குறைக்கிறது. உடலில் உள்ள கொழுப்பு கரைய உதவுகிறது.

தண்ணீரைப் போதுமான அளவு குடிக்காவிட்டால் உடலில் கொழுப்பு சேருவதைத் தடுக்க முடியாது என்றும் அதே சமயத்தில் அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பது அவ்வாறு கொழுப்பு சேருவதை குறைக்கிறது என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

சிறுநீரகங்கள் சரியாக இயங்க போதுமான தண்ணீர் தேவை. அப்படி போதுமான தண்ணீர் கிடைக்காத நேரத்தில் சிறுநீரகங்கள் தாங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலையைக் குடலிடம் கொடுத்து விடுகின்றன. குடலின் வேலை உடம்பில் சேர்ந்து இருக்கும் கொழுப்புப் பொருளை உடம்புக்குத் தேவையான சக்தியாக மாற்றுவதே. ஆனால் தனக்கு உள்ள வேலையுடன், சிறுநீரகம் செய்ய வேண்டிய வேலையும் தண்ணீர் குறைவின் காரணமாக வலுக்கட்

டாயமாக திணிக்கப்பட்டதால், வேண்டா வெறுப்பாக ஏனோ தானோவென்று செய்கிறது. அதனால் குறைந்த அளவு கொழுப்பே சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. மற்ற கொழுப்புக்கள் அப்படியே உடலில் தங்கி இருக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

2. உடலில் திரவத்தின் அளவு சமநிலையில் இருக்க தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம்.

உடம்புக்குத் தேவையான அளவு தண்ணீர் கிடைக்காத போது 'திடீரென்று தண்ணீர்ப் பஞ்சம் வந்து விட்டதோ, இனி தண்ணீரே கிடைக்காதோ' என்று அது பயந்து, கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சொட்டுத் தண்ணீரையும் உடலிலே சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளத் தொடங்குகிறது. இந்தத் தண்ணீர் செல்களுக்கு வெளியே உள்ள இடங்களில் 'மறைத்து' வைக்கப்படுகிறது. இப்படி மறைத்து வைக்கப்படும் தண்ணீரே கால் கைகளில் வீக்கமாக உருவெடுக்கிறது. கள்ளத் தண்ணீரே வீக்கத்திற்குக் காரணம்.

இப்படிப்பட்ட தண்ணீர் வீக்கம் வராமல் இருக்க நாம் செய்ய வேண்டியது அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டு இருப்பதே. நம்முடைய உடம்பும் நம்முடைய குடும்பத்தைப் போலத்தான். அதிக பணப் புழக்கத்தைத் தினமும் காண்பவர்கள் எதிர் காலத்திற்குச் சேமித்து வைப்பதைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படுவதில்லை. இல்லாதவர்கள் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு பைசாவையும் எதிர் காலத்திற்காக சேமித்துக் கொள்ள விரும்புவதில்லையா? அதைப் போலத் தான்.

உடலில் வீக்கம் வருவதற்கு இன்னொரு காரணம் உப்பு. இந்த உப்பையும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு திரவ நிலையிலேயே உடம்பு ஏற்றுக் கொள்ளும். நீங்கள் அதிக அளவு உப்பு சாப்பிட்டால் அதனுடைய கான்ஸென்ட்ரேஷனை குறைக்க வேண்டிய உடம்பு அதிக அளவு தண்ணீரை உடம்பில் தக்க வைத்துக் கொள்ளும். இதைத் தவிர்க்க அதிக அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் சிறுநீரகங்கள் தேவைக்கு அதிகமான உப்பை எடுத்துக் கொண்டு விடும்.

3. அதிக எடையுள்ள மனிதன் மெலிந்தவரை விட அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

அதிக எடை உள்ளவர்களின் உடலில் அதிகக் கொழுப்பு இருக்கிறது. அதிகக் கொழுப்பைக் கரைக்க அதிக அளவு தண்ணீர் தேவை.

4. தசைகளை சமனப்படுத்த தண்ணீர் உதவுகிறது.

தண்ணீர் உடலில் திரவப் பொருள் வற்றிப் போவதைத் தடுப்பதால் தசைகள் சரியான நிலையில் இயங்க உதவுகிறது. உடலின் எடை குறையும் போது தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படலாம். இதையும் தண்ணீர் தடுக்கிறது. சுருங்கிப் போகும் செல்களின் இடையில் தண்ணீர் புகுந்து சருமத்தின் மிருதுத் தன்மையைப் பாதுகாக்கிறது.

5. கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்ற தண்ணீர் உதவுகிறது.

உடலின் எடை குறையும் போது அதிக அளவு கழிவுப் பொருள் வெளியேற்றப்பட வேண்டியிருக்கிறது. இதற்கு நீங்கள் குடிக்கும் தண்ணீர் உதவுகிறது.

6. மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க தண்ணீர் அவசியம்.

உடலில் தண்ணீர் குறையும் போது, உள்ள தண்ணீர் மற்ற முக்கியமான தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுவதால் 'அந்த' காரியம் தடைப்பட்டு விடுகிறது. தேவையான அளவு தண்ணீர் குடித்தால் அந்தக் காரியத்திற்கும் தண்ணீர் கிடைத்து கழிவு வெளியேற்றப்படுகிறது.

(குழாயிலே ஒரு குடம்தான் தண்ணீர் கிடைத்ததா? குடிக்க மாத்திரம்தானே வைத்துக் கொள்வோம். இதைப் போலத் தான்)

எட்டுத் தம்ளர் தண்ணீர் என்பது சராசரி மனிதனுக்குத்தான். அதிக எடை உள்ள மனிதன் ஒவ்வொரு பத்து கிலோ கூடுதல் எடைக்கும் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் கூடுதலாகக் குடிக்க வேண்டும். கால நிலை வெப்பமாகவும் வறட்சியாகவும் இருந்தால் அதனை அனுசரித்து கூடுதலாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

கடைசியாக ஒன்று. தம்ளரில் தண்ணீர் என்பதை விட்டு சொம்பில் குடிக்க ஆரம்பியுங்கள். உங்களை அறியாமல் நீங்களே நிறைய தண்ணீர் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவீர்கள்.

— கமலநாதன்.

முரியட்டும் பால்! முறியட்டும் பால்!

வெளியில் சென்று விட்டு இரவு நேரம் கழித்து வீடு திரும்பியபின் 'பக், பக்' நெஞ்சுடன் பாலைக் காய்ச்சுகிறோம். பால் முரியவில்லையானால் வயிற்றில் பால் வார்த்தது போல் இருக்கும். முரிந்து விட்டாலோ, ஐயோ! நாளைத் தயிர், மோருக்கு என்ன செய்வது? என்ற கவலை ஆட்கொள்ளும். விடுங்கள் இனி அக்கவலையை! முரியட்டும் பால்! நன்றாக முரியட்டும்! முரிந்த பால் ஆறிய பின் மிக்ஸியிலிட்டு ஓட்டுங்கள். பிறகு உறை வையுங்கள். பால் நன்கு உறைந்து எவ்வித வேறுபாடும் இல்லாமல் நன்றாக இருக்கும்.

— அலமேலு.

போர்ன்விடாவின் மணிக்குழந்தை பெற்றோருக்கு தனிப் பெருமை!



"என் குழந்தைங்க இன்னைக்கு இனிப்பான சேதி கொண்டாந்திருக்காங்க. இரண்டு பேருமே கம்ப்யூட்டர் கிளாஸிலே முதல் மார்க். என் மணிக்குழந்தைங்க மறுபடியும் சாதனை செஞ்சுட்டாங்க"

குழந்தைகள், எதை எப்போது செய்வார்கள் என்றே சொல்ல முடியாது. சில சமயம் விஷமம் செய்வார்கள், சிலசமயம் பரிசுக் கோப்பைகளை அல்லது படிப்பில் பிரமாதமான மதிப்பெண்களைப் பெற்று வருவார்கள். ஆம், அத்தகைய குழந்தைகள் கூர்ந்த அறிவுடையவர்கள், துடிப்பானவர்கள்.

கேட்பரிஸ் போர்ன்விடா, குழந்தைகள் புத்திக் கூர்மையோடும், உடல் ஆரோக்கியத்தோடும் இருப்பதற்கு தேவையான கூடுதல் சக்தியைத் தருகிறது.

கோகோ, மால்ட், பால் மற்றும் சர்க்கரையின் நலன்களையும் கொண்டுள்ளது. போர்ன்விடா — இதன் சாக்கலேட் சுவை மீது குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை ஆசை.

கேட்பரிஸ் போர்ன்விடா, உங்கள் மணிக் குழந்தைகளை முன்னணியில் வைக்கும் — அன்றாடம்.





கேட்பரிஸ்
போர்ன்விடா

OBM/3709/TAM

இளமை இனித்ததா



திருமதி கிருஷ்ணம்மாள் :

"என் இளமை எனக்குச் சொர்க்கமாக இனித்தது. அந்தக் காலத்தில் அமைதி, ஒழுக்கம் நிறைந்த சமுதாயம் என்னைப் போன்ற பெண்களுக்கு எப்போது நினைத்தாலும் இனிக்கும். எனக்கு இப்போது வயது 80. எனக்குப் பதினோரு வயதிலேயே சிறப்பாகக் கல்யாணம் நடந்தது. இப்போது நாற்பது வயதான பெண்களுக்குக் கூட வரதட்சணை போன்ற பல சமுதாயக் கொடுமைகளாலேயே கல்யாணம் நடப்பதில்லை அதைப் பார்க்கும் போது, நான் அந்தக் காலத்திலேயே பிறந்து பதினோரு வயதிலேயே திருமணம் நடந்தது நெஞ்சில் இனிக்கிறது. இப்போது போலவே நோய் நொடி எதுவும் இல்லாமல் இளமை காலத்தில் சந்தோஷமாக இருந்தேன். ஐந்து பெண், ரெண்டு பிள்ளை பெற்ற பிறகும் கூட அப்போது இந்தக் காலத்துப் பெண்கள் மாதிரி சோர்ந்து விடாமல் சுறுசுறுப்பாய் இருந்தேன். நிறைய வீட்டு வேலைகளும் செய்திருக்கிறேன். எதை நான் கேட்டாலும் வாங்கித் தரும், நினைத்தாலும் நிறைவேற்றும் கணவர் கிடைத்ததாலே இளமை, முதுமை இரண்டிலுமே மகிழ்ச்சியோடு இருக்கிறேன்."



திருமதி சாரதா :

"என் இளமை இனிப்பும் கசப்பும் கலந்த ஒரு வாழ்க்கை. பள்ளிக்கூடத்தில் படித்த காலத்தில் மாடு, தோப்பு, வயல் இவைகளைக் கவனித்துக் கொண்டு உல்லாசமாக வாழ்ந்த நான் இருபத்து ஆறாவது வயதில் திருமணம் ஆன பின்பு இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட்டுக் குழந்தைகளைப் பெற்று அவர்களை வளர்ப்பதில் இன்பத்தை, மன நிறைவை அடைந்தேன். என் சொந்தத் தாய் மாமாவை எனக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க வீட்டில் முதலில் நினைத்த போது மனம் கசந்தது. அறிவும், ஆற்றலும் நிறைந்த 'தபேலா' இசைக் கலைஞரைக் கணவராகப் பிறகு அடைந்ததும் மனம் இனித்தது. நான் சிறு வயதில் கற்ற தையற்கலையைத் திருமணம் ஆன பிறகு தொடர முடியாமல் போன போது இளமை கசந்தது. ஆரம்பத்தில் இசையில் ஆர்வம் இல்லாமல் இருந்த நான் இப்போது இசையில் ஆழ்ந்து ஆர்வம் கொள்ளக் காரணம் என் கணவர்தான். ஆகவே இளமையில் இசையும் எனக்கு இனிக்கவில்லை. எனது இளமைக் காலம் இனிமையில், கசப்பில் சரிபாதி அளவில் கடந்து போனது. முதுமையை முத்தமிடப் போகும் வேளையில் இளமைக் கால நினைவுகள் இனித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறது."

குமாரி மீனா :

"ஓ... அந்த முதுமையை இப்போது நினைத்தாலும் மனத்தில் கசப்பு உணர்ச்சி கொப்பளித்து வருகிறது. 'ஆசீர்வாதம்' வாங்க மட்டும்தான் 'பாட்டி' என்று தேடி வருவார்கள். மற்ற நேரங்களில் ஒதுக்கி வைத்து விடுவார்கள். கண் பார்வை



மீனா



ஸ்ரீவித்யா

குமாரி ஸ்ரீவித்யா :

"முதுமை எனக்குக் கசக்கவே கசக்காது. நான் பத்து வயதில் பதினேழு வயதை எப்படி எதிர்பார்த்தேனோ, அப்படியே வயது அறுபதை கடந்த முதுமையை ஆவலோடு எதிர்பார்க்கிறேன். இப்போது கல்லூரியில் நான் படிக்கும் போது அடையும் சந்தோஷத்தை முதுமையிலும் தங்கு தடையின்றி அடைவேன் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு உண்டு. முதுமையில் அழகு...

முதுமை கசக்குமா?

குறைந்து... காது கேட்காமல் போய் உயி

உடலின் சக்தி, வேகம் போன்றவைதான் மறையும். மாறியும் விடும். ஆனால் மனத்தின் வேகமும், அறிவின்




நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.
நெஸ்டம்®
ரைஸ்
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk

டாக்டர் பதில்கள்

டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் பதில்கள்

எனக்கு வயது 20. சுமாரான உடல்நலத்துடன் உள்ள எனக்கு மற்றவர்களை விட உடல் சூடு சற்று அதிகமாக இருப்பதாக உணர்கிறேன். இதனால் கெடுதல் ஏதாவது உண்டா? இதற்குச் சிகிச்சை என்ன?

எஸ். சாந்தி... சென்னை

எல்லோருக்கும் சாதாரண வெப்பநிலை 98.4 °F. இதில் ஒரு சிலருக்கு +4° சற்று ஏறத்தாழ இருக்கும் பொதுவாகச் சற்று உடல் சூடு அதிகம் இருக்கிறது என்று பல பேர் என்னிடம் கூறியிருக்கின்றனர். இது மனத்தில் ஏற்படும் கற்பனையே. இதுவே விசுவரூபம் எடுத்துக் கொண்டு மனத்தையும், உடலையும் பாதிக்கிறது. இது இயற்கையானது என்று நினைத்துக் கொண்டால் இதை நாம் தனி வியாதியாகப் பிரிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒருவருக்குக் காய்ச்சல் வந்தால் மட்டுமே உடல் வெப்பநிலை நிஜமாகவே கூடும். அப்பொழுது மருத்துவரிடம் சென்று தக்க காரணத்தை அறிந்து மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இயற்கையாக மற்ற நிலைகளில் தற்காலிகமாக உடல் வெப்பநிலை சில சமயங்களில் கூடும். — **A.** அதிக உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, **B.** மாதவிலக்கு வருமுன், **C.** கர்ப்பமாக இருக்கும் போது என்று காரணங்கள் உண்டு. இதற்குத் தனிப்பட்ட வைத்தியம் அவசியம் இல்லை.

எனக்கு வயது 40 எனக்கு மாதவிலக்கின் போது அதிக உதிரப் போக்கு இருந்ததால் ஃபெலோபியன் குழாய், கர்ப்பப் பையை எடுத்து விட்டார்கள். வயிறு முன்பு இருந்ததைவிடப் பெரியதாக இருக்கிறது. அடி வயிறு தொய்வாக இருக்கிறது. முகத்தில் பருக்கள் அங்கங்கே தோன்றி, காய்ந்து முன் போல் கறுப்பாகி விடுகிறது. ஆபரேஷனுக்கு முன்னால், என் முகம் களையுடனும் சிவப்பாகவும் இருந்தது. இப்பொழுது களையில்லாமல் கறுத்து எப்படியோ போல் இருக்கிறது. அவசரப்பட்டு ஏன் எடுத்துக் கொண்டோம் என்று மனம் வேதனைப்படுகிறது.

ஆபரேஷனுக்குப் பின்னால் பழையபடி வீட்டு வேலைகளை எல்லாம் செய்யலாமா? உடல் பெருக்குமா? கணவன், மனைவி உறவு கொள்ளலாமா, ஆபரேஷனுக்குப் பின்னால் உடல் எடை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்? என்று தயவு செய்து எனக்கு நீங்கள்தான் சிறந்த ஆலோசனை கூற வேண்டும்.

...... சென்னை.

40 வயதில் அதிக உதிரப் போக்கு உடையவரின் கருப்பையை நீக்குவது நல்லதுதான். ஏனெனில் பின்பு புற்றுநோய் வர வாய்ப்புண்டு. ஆபரேஷன் பண்ணினவுடன் வயிற்றை இறுகக் கட்டியிருக்க வேண்டும், மேலும் நீங்கள் ஆபரேஷனுக்குப் பின் படுக்கையிலேயே ஓய்வு எடுத்து அதிக உணவும் உண்டிருப்பீர்கள். அதனால் அடிவயிற்றில் கண்டிப்பாக எடை கூடும்.

கீரை, காய்கறி வகைகளைச் சேர்த்து கொழுப்பு, இனிப்பு, காரம் ஆகியவற்றை நீக்கவும். அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும். உங்கள் மனச் சோர்வு உங்கள் முகத்தில் தெரிகிறது. முகத்தை ஒரு நாளுக்கு மூன்று தடவை சோப்புப் போட்டுக் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் பருக்கள் மறைந்து விடும்.

ஆபரேஷன் முடிந்து மூன்று மாதங்களுக்குப் பின் எல்லா வீட்டு வேலைகளும் செய்யலாம். கணவன் மனைவி உறவு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆபரேஷனுக்குப் பின் உடல் எடை கூடக் கூடாது. எடையைக் குறைவாக வைத்திருப்பது எப்பொழுதும் நல்லது.

எனக்கு வயது 30. எனக்கு பெரிய ஹிரண்யா ஆபரேஷன் நடந்து இப்பொழுது 1½ வருடம் ஆகிறது. இப்பொழுது மறுபடியும் ஹிரண்யா வந்திருக்கிறது. அது எதனால்? எனக்கு ஆபரேஷன் பண்ணிய டாக்டர் தசைகள் பலவீனமாக இருக்கிறது என்று பெல்ட் போடச் சொல்லி இருக்கிறார். எனக்கு வயிற்றில் அடிப்பக்கம், வலது பக்கமும் முன்னால் ஆபரேஷன் பண்ணிய இடத்தில் அடிக்கடி வலி வருகிறது. அதுவும் இரவு பெல்ட்டைக் கழற்றியவுடன் வலி அதிகம் இருக்கிறது. ஹிரண்யா அடிக்கடி வருமா?

சே. ராணி, ……

ஹெர்னியாவில் பல வகை உண்டு. உங்களுக்கு அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் வந்ததால் அதற்கு இன்ஸிஷென் ஹெர்னியா என்று பெயர். இதற்கும் அறுவை சிகிச்சை செய்து பின்பு வந்ததென்றால் உங்கள் வயிற்றின் சதை பலகீனமாக உள்ளது என்று அர்த்தம். ஒன்று, வாழ்நாள் முழுவதும் பெல்ட் போட்ட வண்ணம் இருக்க வேண்டும். அல்லது மறுபடியும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்வதைத் தவிர வேறு வழியே இல்லை.

ஜி. சுஜாதா… வேலூர் – 1.

என்னுடைய நெருங்கிய தோழியின் வயது 16. அவளுக்கு வி. டி. என்று சொல்லப்படுகிற பால்வினை நோய். அவளுடைய பெற்றோர்கள் மூலமாக வந்துவிட்டது. அவள் வயதுக்கு வந்த பின்னர் பல டாக்டர்களிடம் சென்று வந்தாள். அவர்கள் கொடுத்த மருந்துகள் அவளுக்கு அலர்ஜியை ஏற்படுத்தியதால் அவள் அதன் பிறகு எவ்வித மருந்தும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. இந்நோய் இருப்பதன் காரணமாக அவள் திருமணமும் செய்து கொள்ளப் போவதில்லை என்று கூறிக் கொண்டிருக்கிறாள். அவளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இந்த நோயும் மனவேதனையும் முற்றிலும் நீங்கச் சரியான மருத்துவ விளக்கத்தைக் கொடுக்கவும்.

பால்வினை நோய்கள் பல வகைப்படும். அவற்றில் அஞ்சக்கூடியது சிபிலிஸ். பாலின தொடர்பில்லாமல் பெற்றோர் மூலம் வருவது என்றால் கஞ்ஜனிடல் சிபிலிஸ் ஆகத்தான் இருக்க வேண்டும். இளம் வயதிலேயே நோய் இருக்கக் கூடிய அறிகுறிகள் தெளிவாகத் தென்படும். பால்வினை நோய் மருத்துவரின் பார்வைக்குக் கொண்டு வந்தால், நோயின் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தலாம். வெள்ளைப் படுவதைக் கூட வி.டி. என்று நினைத்துப் பலர் எங்களை அணுகுவது உண்டு.

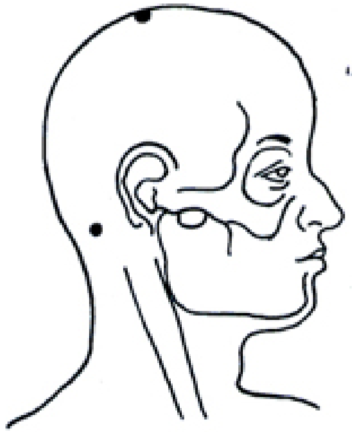
தொகுப்பு: சுபா பாரதி



அதிர்ஷ்டசாலிகள்!
மெடிமிக்ஸ் பரிசுத் திட்டம்
Mr. M.G. PATEL
Sahibad Gulbarga CYCLE
L.N. NAGAMAHALAKSHMI
Gudivada PRESSURE COOKER
Mrs. VIJAYA VENMADHI
Coimbatore
TIFFIN CARRIER
Mr. MEHABOOB
Gulburga TIME PIECE
டிவி, மோபட், சைக்கிள்,
டேப்ரிக்கார்டர், டிரான்ஸிஸ்டர்,
போன்ற பல உயாரக பரிசுகள்
A.P. KATHIRAVAN
Madras
CYCLE
Mr. SENTHIL KUMAR
Coimbatore
STEEL TUMBLER
Mr. ARUMUGHAM
Bangalore
TIME PIECE
Mr. S PERIASAMY
Madurai
TIFFIN CARRIER
Mr. SIVASARANAPPA NAIDU
Gulburga
TRANSISTER
Mr. R SUNDARARAJAN
Tiruchi District
WRIST WATCH
Mr. SYED ASADULLAH
Shahbad
TAPE RECORDER
KOCHURANI JOSE
Idduki Dist. Kerala
Rs. 100/-
Mr. A. ARUMUGAM
Bangalore-560 016.
TIME PIECE
Miss. M. PADMAVATHY
Coimbatore-23.
Rs. 100/-
Mr. T CHANDRASEKAR
Periyar District
GLASS
Mr. P. MANJUNATHA
Karnataka-573 112
FLASK
Mr. T. SUTHAKAR
Madurai-626 706
Rs. 100/-
30-11-89 வரையிலான மெடிமிக்ஸ்பரிசுத்திட்டத்தில் பங்கேற்று பரிசுக்குரிய
மேலுறைகளை சேகரித்து உடனுக்குடன் பரிசுகளை பெற்றிடுவீர்
விவரங்கள் சோப்பு உறையில் வைக்கப்பட்டுள்ளன
MEDIMIX
AYURVEDIC TOILET SOAP
மேனி நலத்துடன் மேலான
பரிசுப் பொருட்களும் பெற
மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்
வேர்க்குரு
கரும்புள்ளி
படை
தேமல்
முகப்பரு
பொடுகு
சொறி
சிரங்கு
ZEST/MS/126


என் சிலிண்டர்
மேலும் பத்து நாள் எப்படி வரும்!
1 கொதி வந்தவுடன் தீயைச் சிறிதாக்கி காலை மிச்சப் படுத்தவும்.
2 சிறிய பர்னரைப் பயன் படுத்தி காலை மிச்சப்படுத்தவும்.
3 சமைக்கும்போது பாத்திரத்தை மூடி காலை மிச்சப்படுத்தவும்.
பெயர் :
முகவரி :
பின்கோடு :
பெட்ரோலியம் கன்சர்வேஷன் ரிசர்ச் அசோசியேஷன்
739, அண்ணாசாலை, சென்னை-600002
PCRA
Mudra:D:PCRA 1902

குழந்தையைத் தலையில் குட்டாதீர்கள்!



படம் – 1

BAIHUI

அக்குபங்சர் — இன்றைய மருத்துவ உலகில் அனைவரையும் கவர்ந்திருக்கும் ஒரு மருத்துவ முறை. பெண்களுக்கு ஏற்படும் பல உடல் உபாதைகளை மிக எளிமையான முறையில் தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்கிறார்கள்—இம்முறையில் வல்லுநர்களான டாக்டர் சித்திக் ஜமால், டாக்டர் பஸ்லூர் ரஹ்மான்.

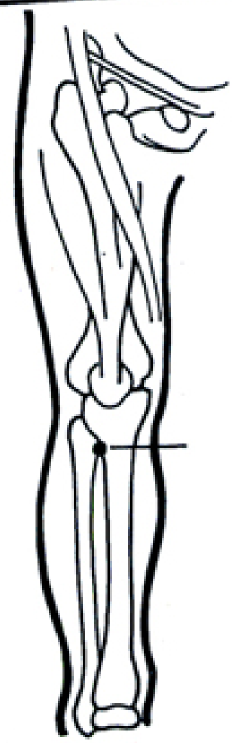
முதலில் அக்குபங்சரின் அடிப்படை என்ன எனத் தெரிந்து கொள்வோம்.

அக்குபங்சர்

நமது உடலில் பல உறுப்புக்கள் உள்ளன. உதாரணமாக இதயம், ஈரல், வயிறு, மண்ணீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகம், பெருங்குடல், சிறுகுடல், சிறுநீர்ப்பை, பித்த நீர்ப்பை போன்றவை. இவை அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று இணைந்து சீராகச் செயல்பட வேண்டும். அவ்வாறு செயல்படத் தவறும்போது நாம் சில உடல் உபாதைகளை உணர்கிறோம். இவை உடனே சரியாக்கப் படவில்லையென்றால் இந்த உபாதைகள், நோயாக மாறி நிரந்தரமாகத் தங்கி விடுகின்றன.

உதாரணம்: வயிறு சீராக இயங்கவில்லையெனில் 'வாய்வு'த் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. இதுவே நாளடைவில் வயிற்று வலியாக மாறிக் கடைசியில் வயிற்றுப் புண்ணாக உருவெடுக்கிறது. நோய் நிரந்தரமாகத் தங்கிவிடுவதோடல்லாமல் பல சமயங்களில் வயிற்றில் ஆபரேஷனையும் அவசியமாக்கி விடுகிறது.

இந்நிலை ஏற்படாதிருக்க உடலிலுள்ள ஒவ்வோர் உறுப்பும் சீராக இயங்க வேண்டுமெனில் அந்த உறுப்புக்களுக்குத் தேவையானது என்ன? அவற்றிற்குத் தேவையானது அந்தந்த உறுப்பை இயங்க வைப்பதற்குத் தேவையான சக்தியைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. இந்தச் சக்தியானது நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்தும், குடிக்கும் நீரிலிருந்தும், சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்தும் வெளிப்படுகிறது. இவ்வாறு வெளிப்படும் சக்தி



TSU-SAN-LI

படம் – 2

ஒவ்வோர் உறுப்பையும் அதனதன் தேவைக்கேற்பச் சென்று அடைய வேண்டும்.

இந்தச் சக்தியானது, அதற்குரிய நாளங்களின் வழியாக ஒரு குறிப்பிட்ட பாதையில் ஒவ்வோர் உறுப்பையும் சென்றடைகிறது. இந்தச் சக்தி நாளங்களை நாம் 'மெரிடியன்' என்கிறோம். இந்த மெரிடியன்களை உணரத்தான் முடியுமே தவிர கண்களிலோ அல்லது 'மைக்ரோஸ்கோப்பை'க் கொண்டோ பார்க்க முடியாது. இந்த 'மெரி

டியன்' களில் அல்லது சக்தி நாளங்களில் எங்கேனும் தடை ஏற்பட்டால், தடைக்குப் புறம்பாக உள்ள பகுதிகளில் சக்தி ஊடுருவுவது தடைப்படுகிறது. இந்தத் தடைதான் 'நோய்' களுக்குக் காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

இந்தச் சக்தி என்பது என்ன? அவை எவ்விதத்தில் நாம் தெரிந்து கொண்டிருக்கும் இரத்தம் எடுத்துச் செல்லும் சக்தி, பிராணவாயு; கொடுக்கும் சக்தி போன்றவற்றிலிருந்து மாறுபட்டது? சக்தி நாளங்களுடைய அல்லது 'மெரிடியன்' களின் பாதைகள் எங்கு, எவ்வாறு அமைந்துள்ளது? 'மெரிடியன்களில்' தடை ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை எப்படி உணர்வது? இந்தத் தடைதான் நோய்களுக்குக் காரணம் என்றால் இவற்றை நீக்குவது எவ்வாறு? இவற்றை நீக்கிவிட்டால் நோயிலிருந்து குணம் பெற்று விடலாம் என்றால், மருந்து, மாத்திரை, எதுவும் தேவையே இல்லையா? போன்றவற்றைத் தெளிவாக விளக்கிக் கூறும் 'அகுபங்சர்' எனப்படும் வைத்திய முறை ஒன்றைப் பற்றித்தான் நாம் இப்போது தெரிந்து கொள்ளப் போகிறோம். இதற்கு முன்னோட்டமாக, உடலிலுள்ள சில மிக முக்கியமான புள்ளிகளைப் பற்றியும், அவற்றைத் தூண்டுவதன் மூலம் நமது உடலில் ஏற்படும் சில மாற்றங்கள் பற்றியும் சற்றுத் தெரிந்து கொள்வோம்.

படம் : 1 (Baihui) பைஹை

இது உச்சந்தலையில் நடு மையத்தில் உள்ளது. இதனைத் தூண்டுவதின் மூலம் உடல் முழுவதிலும் ஒருவிதச் சோர்வு ஏற்படுகிறது. சிறிது நேரத்தில் ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படக் கூடிய தன்மையை அடைகிறது. இந்த ஒரு முக்கிய புள்ளியைத் தூண்டுவதன் மூலம் உறக்கமின்மையால் கஷ்டப்படும் பல நோயாளிகளின் குறையை நிரந்தரமாக நீக்கிவிட முடியும். இதனை அறியாத தாய்மார்களும், ஆசிரியர்களும் சில குழந்தைகள் வீட்டிலோ, பள்ளிக்கூடங்களிலோ தவறு செய்யும் பொழுது அவர்கள் தலையில் அடிப்பது; குட்டுவது போன்ற கண்டிப்புக்களின் மூலம், குழந்தைகளின் மூளையைச் சோர்வடையச் செய்கிற தகாத செயலைச் செய்து விடுகிறார்கள். இந்தப் புள்ளி பெரும்பாலும் மனவிரக்தியால் தூக்கமின்றிக் கஷ்டப்படும் நோயாளிகளுக்கும், மன அமைதியின்மையால் கவலையாய் வாடிக் கொண்டிருக்கும் நோயாளிகளுக்கும், ஒரு பெரும் வரப் பிரசாதமாகும்.

படம் : 2 TSU-SAN-LI

இந்தப் புள்ளி முழங்காலுக்குக் கீழே அமைந்துள்ளது. ஜீரண உறுப்புக்களான, வயிறு, பெருங்குடல், சிறுகுடல், மண்ணீரல், கல்லீரல் இவை அனைத்தையும் ஒட்டுமொத்தமாகச் சீராக இயங்க வைப்பதற்கு இந்த ஒரு புள்ளியே போதும். பசியின்மை, சாப்பிட்டவுடன் வயிறு உப்புசம், வயிற்றில் கல்லைப் போட்ட மாதிரி ஓர் உணர்வு, வாய்வு, வயிற்றுப் பொருமல், அடிக்கடி பேதியாகுதல், மலச்சிக்கல், கை கால்களில் அடிக்கடி வலியும் சோர்வும் ஏற்படுதல், மங்கிய பார்வை, உடல் முழுதும் பொதுவான ஓர் அயர்ச்சி, உடல் நடுக்கம் ஆகிய அனைத்தும் சீரான நிலைக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறது.

இந்தப் புள்ளியை ஒரு 'பொதுவான டானிக்' காகவே கருதலாம்., தினமும் ஒரு நிமிடம் காலையிலும், மாலையிலும் மஸாஜ் செய்வதன் மூலம் பலவிதமான நோய்களிலிருந்தும் தடுப்புச் சக்தியைப் பெறலாம்.

(தொடரும்)

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published as called for by Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication: Madras
2. Periodicity of Publication: Monthly
3. Name of Printer: V. Murali
   Nationality: Indian
   Address: AA-117, Shanthi Colony,
   Anna Nagar,
   Madras-600 040
4. Name of Publisher: V. Murali
   Nationality: Indian
   Address: AA-117, Shanthi Colony,
   Anna Nagar,
   Madras-600 040
5. Name of Editor: V. Murali
   Nationality: Indian
   Address: AA-117, Shanthi Colony,
   Anna Nagar,
   Madras-600 040
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one per cent of the total capital. Bharathan Publications Private Limited, 84/1-C, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032.

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.1989

V. Murali
Publisher

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு:

சாபுதானா

__தேவையான பொருட்கள்:__

கோதுமை மாவு (அ) ராகி மாவு – 1½ கி.கி.
ஜவ்வரிசி – 100 கிராம்.
உருளைக்கிழங்கு – 250 கிராம்.
வெந்தயக் கீரை (அ) முருங்கைக் கீரை – 1 கட்டு.
பச்சை மிளகாய் – 7 அல்லது 8.
இஞ்சி, கொத்துமல்லி – கொஞ்சம்.
வெங்காயம் – 2 அல்லது 3.
தண்ணீர் – வேண்டிய அளவு.
எண்ணெய் – பொறிப்பதற்கு வேண்டிய அளவு.
உப்பு – தேவையான அளவு.

__செய்முறை:__

ஜவ்வரிசியை ஊற வைக்க வேண்டும்.







உருளைக்கிழங்கை வேக விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கீரை, கொத்துமல்லி முதலியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

கோதுமை மாவில் உப்புப் போட்டு தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். பின்பு அதனுடன் வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கை மசித்துச் சேர்க்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி முதலியவற்றையும் சேர்க்கவும். (இவற்றைக் கெட்டியாக அரைத்தும் சேர்க்கலாம். ஊறிய ஜவ்வரிசியைப் பிழிந்து போட்டுக் கொள்ளவும். நன்றாகக் கெட்டியாகப் பிசைந்த பின்பு சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி வாழை இலை அல்லது பால் கவரில் வடையாகத் தட்டி எண்ணெயில் பொறிக்கலாம். தோசைக் கல்லில் போட்டு இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டும் வேக விடலாம்.

எண்ணெய் சேர்க்கக் கூடாதவர்களுக்கு வெண்கல பாத்திரம் ஒன்றின் உள்ளே நெய் தடவி அதில் தட்டிய வடையைப் போட்டு மூடி வைத்து வேக விடவும். திருப்பிப் போட வேண்டியதில்லை. கோதுமை மாவிற்குப் பதில் சோள மாவிலும் செய்யலாம்.

— கிரிஜா சுந்தரம், சென்னை – 28.

இரண்டாம் பரிசு:

சோனால் வடை

__தேவையான பொருட்கள்:__

இளம் வாழைத்தண்டு – அரை அடி நீளம்.
மக்காச் சோளக் கொண்டை – 2.
பெரிய நெல்லிக்காய் கொட்டை நீக்கிப் பொடியாக அரிந்தது – 10.
கடலைப் பருப்பு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
பச்சை மிளகாய் – 4.
வற்றல் மிளகாய் – 2.
வெங்காயம் (அரிந்தது) – 3.
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி



பெருங்காயம் – சிறிதளவு.
உப்பு.
ரீஃபைண்ட் அல்லது கடலை எண்ணெய்.

செய்முறை:

முற்றிய மக்காச் சோள மணிகளை உதிர்த்து (சுமார் 1 கப் இருக்கலாம்) அத்துடன் கல் நீக்கிய கடலைப் பருப்பையும் சுமார் அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு, நீர் வடித்து வைக்கவும். வாழைத் தண்டை நார் நீக்கி, மிகமிகச் சன்னமாக அரிந்து, நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் புளித்த மோரை விட்டு அதில் போட்டுத் தண்ணீரில்லாமல் பிழிந்து எடுக்கவும். வாழைத் தண்டு கறை நீங்கி வெள்ளை வெளேரென்று கிடைக்கும். இப்போது இதையும் ஒரு துணியில் பரத்தி வைக்கவும். பின்பு சோள முத்துக்கள், கடலைப் பருப்பு இவற்றுடன் கொட்டை நீக்கிய நெல்லிக்காய் பச்சை மிளகாய், வற்றல் மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து நீர் விடாமல் கரகரப்பாக அரைத்து எடுக்கும் முன்பு வாழைத் தண்டையும் போட்டு இரண்டு சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். மாவை நைஸாக அரைக்கக் கூடாது. மாவுடன் அரிந்து வைத்த வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லியைப் போட்டுக் கலந்து கொண்டு சிறிய உருண்டைகளாக ஆக்கிக் கொள்ளவும்.

எண்ணெய் காய்ந்ததும் வாழையிலையில் சிறிது நீர் தெளித்துத் துடைத்துக் கொண்டு வடைமாவை ஒவ்வொன்றாகத் தட்டிப் போடவும். முக்கியமாக அடுப்பு நிதானமாக எரிவது அவசியம் என்றால்தான் வடைகள் மொறுமொறுப்பாகவும், பொன்னிறமாகவும் உள்புறம் வெந்தும் கிடைக்கும். இலேசாக நெல்லிக்காயின் புளிப்பும், காரமுமாக உள்ள இவ்வடைகளுக்கு புதினா சட்னி தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

— லட்சுமி, பெங்களூர் – 54.

மூன்றாம் பரிசு:

இன்ஸ்டன்ட் வடை

திடுமென விருந்தினர் வந்தாலோ, குழந்தைகளுக்கு உடனடியாகச் செய்து கொடுக்கவோ, மிகவும் எளிதானது.

தேவையான பொருட்கள்:

கடலை மாவு – 200 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு – 100 கிராம்,
வெங்காயம்,
பச்சை மிளகாய்,
இஞ்சி – சிறிதளவு,
கொத்துமல்லி – தேவையான அளவு,
கறிவேப்பிலை,
(தேவைப்பட்டால் கோஸ், கேரட்)
பொரித்தெடுக்க சனோலா – 250 மி.லி.

செய்முறை:

கடலைப் பருப்பை முதலில் தண்ணீரில் நனைக்கவும். வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், இருந்தால் காய்கறிகளை மிகப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கடலை மாவைச் சலித்துக் கொள்ளவும். இந்த ஏற்பாடுகள் வரையில் பருப்பு ஊறினால் போதும். மாவைப் பாத்திரத்தில் போட்டு, கடலைப்பருப்பைப் பிழிந்து போட்டு, நறுக்கி வைத்த வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், முதலியனவற்றையும் போட்டு, கொஞ்சம், டால்டா இருந்தால் போடலாம் தேவையான தண்ணீர் விட்டு வடை தட்டும் பதத்தில் பிசைந்து, கொள்ளவும். மசால் வடை தட்டிப் போட்டு, சிவக்க எடுத்தால், மொறுமொறுவென்று சுவையோ சுவையோ, விருந்தினருடன் பேசிக் கொண்டே செய்து விடலாம். ஊற வைக்கவோ, அரைக்கவோ தேவையில்லை.

— சு. ஜெயம், மன்னார்குடி.

ஆறுதல் பரிசு:

கோலா வடை OR பர்மா வடை

தேவையான பொருட்கள்:

பொட்டுக்கடலை – 2 ஆழாக்கு (பவுடராகவும் அரைக்கலாம்),
தேங்காய் – 1 மூடி,
வெங்காயம் – 200 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் – 10,
இஞ்சி – 1 துண்டு,
பூண்டு – 10 திரி,
சோம்பு–½ஸ்பூன்(பொடித்துப்போடவும்)
உப்பு – வேண்டிய அளவு,
எண்ணெய் – ¼ கிலோ,
கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை – சிறிது.

செய்முறை:

பொட்டுக்கடலையை மிக்ஸியிலோ (அ)



பரிசுப் பொருட்கள்:

முதல் பரிசு:
5 கிலோ சுப்ரீம் ரீஃபைண்ட் ஆயில்.

ஆட்டுக்கல்லிலோ வடைக்கு அரைப்பது போல் கொற கொறப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி அரைத்து அதில் போடவும். வெங்காயம், ப. மிளகாயைச் சிறியதாக நறுக்கி 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு நன்றாக வதக்கி இக்கலவையில் போடவும். இஞ்சி, பூண்டை நன்றாக அரைத்துப் போடவும். உப்பு, கொத்து மல்லி, கறிவேப்பிலை, சோம்பு எல்லாவற்றையும் இக்கலவையில் கலந்து உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் இவ்வுருண்டைகளை வடைபோல் தட்டி எண்ணெயில் போட்டுச் சிவந்ததும் மறுபுறம் திருப்பி இருபுறமும் சிவந்ததும் எடுத்துச் சூடாகச் சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். யாராவது திடீரென்று விருந்தாளிகள் வந்து விட்டால் உடனே செய்யச் சுலபமாக இருக்கும். அதிக ருசியாகவும் இருக்கும்.

பின் குறிப்பு:

1. முட்டை சாப்பிடுபவர்கள் 1 முட்டையை உப்பு, மஞ்சள் பொடி, போட்டு நன்றாக அடித்து மேற்சொன்ன கலவையில் கலந்து வடை தட்டலாம்.

2. 200 கிராம் ஆட்டுக் கறியை (கொத்து கறி) உப்பு, மஞ்சள் பொடி 1 ஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடி போட்டு 15 நிமிடம் வேக வைத்து மேற்சொன்ன கலவையில் கலந்து வடை தட்டலாம். இதுவே கோலா கறி வடை.

3. பச்சை இறால் 200 கிராம், நன்றாகச் சுத்தம் செய்து உப்பு, மஞ்சள் பொடி 1 ஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடி போட்டுச் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு 5 நிமிடம் வேக வைத்து மேற்சொன்ன கலவையில் கலந்து வடை தட்டலாம். இதுவே கோலா இறால் வடையாகும்.

— ராதா சண்முகம், சென்னை – 106.

ஆறுதல் பரிசு:

மாங்காய் வடை

தேவையான பொருட்கள்:

நன்கு தேறிய ஒட்டு மாங்காய் – 1.
புழுங்கல் அரிசி – 1/4 லிட்டர்,
பச்சை மிளகாய் – காரத்திற்கேற்ப,
கடுகு – 1 டீஸ்பூன்,
வெள்ளை உளுத்தம்பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காய பவுடர் – ஒரு சிட்டிகை,
கறிவேப்பிலை – 1 கொத்து,
எண்ணெய் மற்றும் உப்பு –
தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை:

புழுங்கல் அரிசியை கல் நீக்கி ஊற வைக்கவும். நன்கு ஊறியபின் கழுவ வேண்டும். மாங்காயைத் தோல் நீக்கி சீவி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் அரிசி, மாங்காய், உப்பு, பச்சை மிளகாய் நான்கையும் கெட்டியாக, மிகவும் விழுதாக அரைக்கவும்.

இந்த மாவில் கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருபபு, காயம், கறிவேப்பிலை அனைத்தையும் தாளித்துக் கொட்டி நன்கு கலந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி அது நன்கு காய்ந்தவுடன் அதில் மாவை வடைகளாகத் தட்டிப் போட்டு பொன் முறுகலானவுடன் எடுக்கவும்.

— புவனேஸ்வரி நடராஜன்
பாண்டிச்சேரி.

ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்



Mrs. BHANDARKAR

நேற்றுதான் ரெஜினா கிட்டே யிருந்து லெட்டர் வந்தது. இந்த வெகேஷனுக்கு பசங்களை அழைத்துக் கொண்டு வரேன்னு எழுதி யிருக்கா.

மகளையும் பேரப்பசங்களையும் ரொம்ப நாள் கழிச்சு பார்க்கப் போறோம்னு ரொம்ப சந்தோஷமா இருந்தாலும் பேரப்பசங்க என்னை படுத்தின பாட்டை நினைச்சா எனக்கு பயமா இருக்கு.

ஆறு வருஷத்துக்கு முன்னால அவங்க அமெரிக்காவில் செட்டில் ஆனதனால பசங்களுக்கு தாய்மொழி கம்ப்ளீட்டா மறந்தே போயிடுச்சு. அவங்க எதுக் கெடுத்தாலும் இங்கிலீஷ்லயே கேட்டு என்னை தொல்லைப்படுத்துவாங்க.

நானும் S.S.L.C. வரை படிச்சிருந் தாலும், இந்த பொடிப்பசங்களுக்கு சமமா என்னால இங்கிலீஷ்ல பேச முடியலே. அவங்க கேக்கர கேள்வி களுக்கு பதில் சொல்ல முடியாம திண்டாடிப் போயிடுவேன்.

போன வருஷம் வெகேஷன் முடிஞ்சு அவங்க ஊருக்குபோன உடனேயே என்னுடைய இங்கிலீஷ் நாலட்ஜை இம்ப்ரூவ் பண்ணிக்கிட்டு அவங்க ளோட நல்லா இங்கிலீஷ்ல பேசணும்னு தீர்மானிச்சு நிறைய புத்தகங்களை வாங்கிப்படிச்சேன். ஆனா, நான், எதிர் பார்த்த முன்னேற்றம் கிடைக்கல. அப்போதான் மெட்ருஸ்ல இருக்கர விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தைப் பற்றி கேள்விப்பட்டு அவங்க நடத்தர "ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ்" கோர்ஸ்ல சேர்ந்தேன். அவங்க அனுப்பற பாடங் களை வீட்ல இருந்தபடியே படிச்சு அவங்க சொன்ன மாதிரி ப்ராக்டிஸ் பண்ணி பார்த்தேன். எனக்கே இப்ப ஒரு செல்ப் கான்பிடன்ஸ் ஏற்பட்டிருக்கு பயப்படாம இங்கிலீஷ்ல பேச முடியும்ங்கற நம்பிக்கை ஏற்பட்டிருக்கு.

இந்த முறை என் பேரப்பசங்க இன்னும் கொஞ்சம் சீக்கிரமா வர மாட்டாங்களான்னு ரொம்ப ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக்கிட்டிருக்கேன்.

ஆங்கிலத்தில் பேச விரும்பும் அனை வருக்கும் மிகச்சிறந்த முறையில் தபால் மூலம் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத் தினர் பயிற்சியளிக்கிறார்கள்.

"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு" பெண் களுக்கு தனி வகுப்புகள் நடத்தப் படுகிறது.

இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெற விரும்புவோர் கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

P.B. No. 4986

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர்,

சென்னை-600 017

— NAGA

கோர்ட் வாசலை அவள் மிதிக்கும் போது காலை மணி 10.27. இந்தியாவில் இப்பொழுது மாலை நாலு மணியாகி இருக்குமா...? இன்னும் சில நிமிடங்களில் தீர்ப்பு கூறப்பட்டுவிடும்.

அவள் இதழ்களில் ஒரு வெற்றிப் புன்னகை. கன்னங்களில் ஒரு செம்மை படர, கண்களில் ஒரு ஜொலிப்பு.

எத்தனை சுலபமாய் எத்தனை சீக்கிரமாய் முடிந்துவிட்டது.

இந்தியாவில் இருந்திருந்தால் முடிந்திருக்குமா...?

கோர்ட் வாசலை விட்டு வெளியே வந்து... ஒரு டாக்ஸி பிடித்து... தன் அலுவலகம் சென்றாள்.

மனத்தின் இறுக்கங்களெல்லாம் தளர்ந்திருந்ததில் இதழில் ஓர் அழகான புன்னகை பூத்திருந்தது.

இடைவேளை வரை மூச்சுவிட முடியாத, வேலை.

சாப்பிட்டதும் ஓய்வு கிடைத்த நேரத்தில் மீண்டும் நினைத்துப் பார்க்கிறாள்.

"வித்யா..., நீ ரொம்ப அதிர்ஷ்டக்காரி... மாப்பிள்ளை லண்டன்ல இருக்கிறதால, எடுத்த உடனே தனிக்குடித்தனம்தான். இப்போ எப்படி உன் வீட்டிலே நீயே ராணி; நீயே மந்திரியாய் இருக்கிறாயோ அப்படியே தான் அங்கேயும் உன் இஷ்டப்படி இருக்கலாம்..."

நிஜம்தான்...

கல்யாணமான புதிதில் குற்றாலம், கன்யாகுமரி என்று விசுவுடன் சுற்றிவந்த போது அவள் பூரித்துத்தான் போனாள்.

புதிதான அந்த நெருக்கமும், அர்த்தமற்ற சிரிப்புகளும் அவளுக்கு ஒரு புதிய உலகைத் திறந்து காட்டிற்று.

லண்டன் வந்து சேர்ந்த சில மாதங்களாகியும், அவள் அந்தக் கனவுகளிலிருந்து மீளவே இல்லை.

லண்டனில்... பக்கிங்காம் பேலஸும், டபிள் டெக்கர் பஸ்களும், ஃபாம் ஹவுஸ் ஸிடில்டன் சீஸும், அரச குடும்பங்களைப் பற்றிய கிசுகிசுப்புக்களும், வயலட் தலையுடன் அலை மோதும் 'பங்க்'களும், ஹார்ரார்ட் டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோரும்... எல்லாமே அவளுள் ஒரு வியப்பை, கவர்ச்சியைத் தோற்றுவித்தன.

டிரஃபால்கர் ஸ்கொயரில் புறாக்களுக்கு உணவிடும் போது மனம் சிலிர்த்துப் போனது. தானும் வானத்தில் பறப்பது போல் உணர்ந்தாள். பொன்னிறத் தலைகளுக்கு இடையே கருகருவென்ற கருட்டை முடியுடன் இருந்த அவளை அவர்கள் நட்பாய்ப் பார்த்துப் பேசிய போது மகிழ்ச்சியின் உச்சிக்கே போய் விட்டதாய் நினைத்து மூச்சுத் திணறிப் போனாள்.

மூன்று மாதங்கள் மூன்று நிமிடங்களாய் ஓடிவிட்டன. விசு, லீவு முடிந்து ஆபீஸ் புறப்பட்ட பின் தங்களின் அந்த ஒரு வரவேற்

பறை, ஒரு படுக்கை அறை, ஒரு சமையலறை என்றிருந்த அந்தச் சின்ன அபார்ட்மென்டை அலங்கரித்தாள். சுற்றிச் சுற்றி வந்தாள். ஒரே வாரத்தில் தனிமை அவளை விழுங்கத் துடிக்கும் ராட்சதனைப் போல் அவளை முன்னின்று அச்சுறுத்தியது. பொழுது அனாவசியமாய் நீண்டு கொண்டே போவது போல் இருந்தது. அன்று மாலை விசு வந்தவுடன் ஏதாவது வழி செய்ய வேண்டும் என்ற முடிவுடன், காத்திருந்தாள் வித்யா.

உள்ளே நுழைந்தவன், வித்யா பேசுவதற்கு முன்...

"என் ஃப்ரெண்ட் ரிச்சர்ட்ஸ் உனக்கு ஒரு வேலை தர்றேன்னான். போறியா... 'போர்' அடிச்சுக்கிட்டு இருக்கிறாயேன்னு சொல்றேன்... உனக்கு இஷ்டமில்லேன்னா வேண்டாம்..."

"கண்டிப்பா போறேன் விசு... நானே உங்ககிட்டே பேசணும்னு இருந்தேன்..."

ஆர்வமாய்த் துவங்கினாள் மறுநாளை.

ஒரு வருடம் ஓடியே விட்டது.

சீரான பாதையில் இப்பொழுதெல்லாம் சின்னச் சின்ன மேடு பள்ளங்கள் தோன்றலாயின.

சந்தோஷங்கள் நிரந்தரமானதல்ல என்பது எத்தனை சத்தியமான பேச்சு.

ரஜினி சந்தானம்



அன்று... அறைக்குள் நுழைந்து விளக்கை ஏற்றவும் மறந்து, இருட்டிலேயே ஸோபாவில் கால்களை நீட்டிப் படுத்தபடி, விரல்களை அசைத்துக் களைப்பை விரட்ட நினைத் தாள் வித்யா.

ஒரு கப் காப்பி இருந்தால் எத்தனை இதமாய் இருக்கும்.

காலையிலிருந்து அணிந்திருந்த 'ஸ்டெல டோஸ்' குதிகாலில் ஓர் அழற்சியைத் தோன் றச் செய்யப் படுத்தபடியே இருந்தாள் வித்யா.

மெதுவாய் மூச்சை இழுத்து விடும் போது... உணர்ந்து விட்டாள் அந்த 'டன்ஹில்' வாசனையை.

''ஓ... விசு வந்தாயிற்றா ...?''

''எப்ப வந்தீங்க... ஏன் லைட்டைக் கூடப் போடலை...?''

''ஒரே தலைவலி...''

''உங்களுக்குமா... சரி கொஞ்சம் காப்பி சாப்பிடுவோம்...''

இஷ்டமே இல்லாமல் எழுந்து காப்பி கலந்து அவன் முன் நீட்டினாள். கைநீட்டி வாங்கியவனின் முகத்தில் வழக்கமான அலுப்பு.

''என் இப்பல்லாம் 'உம்' முன்னு இருக் கீங்க...?''

''அதான் தலைவலின்னு சொன் னேனே...!''

''டெய்லியா தலையை வலிக்கும்...?''

''ஆமா... களைச்சுப் போய் வீட்டுக்கு வந்தா நீயா காப்பி போட்டு வெச்சுக்கிட்டு ரெடியா நிக்கிறே... நானே காப்பி கலந்து குடிச்சு... போர் அடிச்சுக்கிட்டு உட்கார்ந் துண்டு... பசிவேளைக்கு ஒரு டிபன்



உண்டா... ஒண்ணும் கிடையாது. திரும்பத் திரும்ப அந்த ப்ரெட் ஜாமைத் தின்னுண்டு... தூ... வெறுத்துப் போச்சு...'' ஏற்கெனவே களைத்துப் போன மனத்தில் ஆத்திரம் பற்றிக் கொண்டது.

''என்னை என்ன பண்ணச் சொல்றீங்க... நான் என்ன, வேணும்னா லேட் பண்றேன். ஆபீஸ் விட்டதும் மெட்ரோ பிடிச்சு வரணும். அதுக்குத்தான் செகண்ட் ஹாண்ட் காராவது ஒண்ணு வாங்கிடணும்னு நினைக்கிறேன்...''

''வாங்கிக்கோ... உனக்குன்னு தனியா ஒரு கார், வீடு எல்லாம் தனித்தனியா வெச்சுக்கலாம்...''

''என்ன நினைச்சுக்கிட்டுப் பேசறீங்க? உங்ககிட்டே கார் இருக்கு. ஒரே ஒரு நாளாவது என்னை வந்து கூட்டிண்டு போயிருக்கீங்களா?''

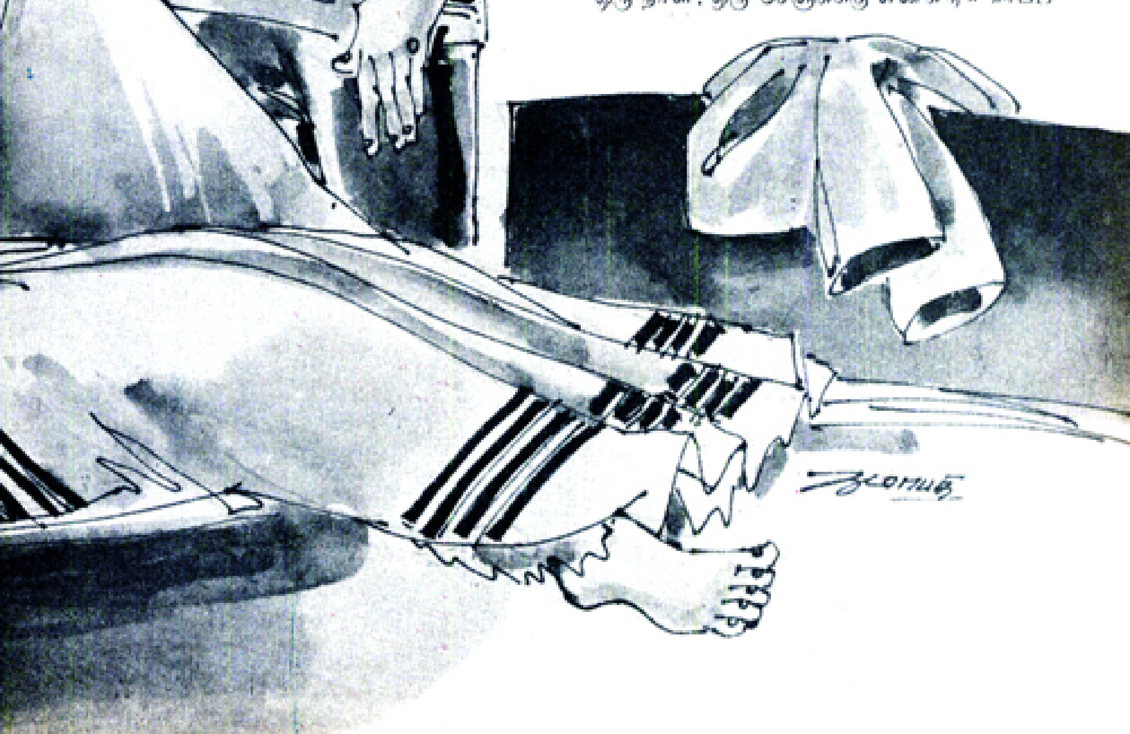
''ஓ... நான் உன் வீட்டு டிரைவர்... உன் ஆபீஸ் வாசல்ல தவம் பண்றேன்...''

''நம்ம இந்தியால வேணும்னா அந்த மாதிரி வெய்ட் பண்றதுல ஒரு காம்ப்ளெக்ஸ் தோணலாம். இங்க கூடவா உங்களுக்கு அப்படி நினைக்கத் தோண்றது...''

''ஏய்... ரொம்பப் பெரிய இவளாட்டம் பேசாதே... இப்போ ஒன்றரை வருஷமா... அதுவும் கல்யாணமான பிறகுதானே லண்டன் வந்திருக்கே... அதுக்குள்ள என்ன பெரிய லிபரேஷன், நீ ஒஸ்தி, நான் ஒண்ணுன்னு பேசறே.... நம்ம ஊர்லே எல்லா நம் இப்படித்தான் நடந்துக்கறாங்களா?''

''நானொண்ணும் அப்படியெல்லாம் பேசலை. நானும் மனுஷிதான், உங்களைப் போலத்தான் காலைல எழுந்து வேலைக்குப் போயிட்டு மாலையில் களைச்சு வர்றேன். நீங்கதான் முதல்ல வந்துடறீங்களே, ஒரே ஒரு நாள், ஒரு சேஞ்சுக்கு எனக்குக் காப்பி





போட்டுக் குடுத்தா என்ன குறைஞ்சுடு வீங்க...?''

''ஸ்டாப் இட் ஐ ஸே... இன்னிக்கு காப்பி போடுன்னுவே. நாளைக்கு சமைச்சு வைன்னுவே. அப்புறம் பாத்திரம் தேய். துணி தோய்னுவே...''

''ஏன் செஞ்சா என்ன குறைச்சல்...? நம்ம வேலைதானே... நான் செய்யலையா...?''

''நீ பொட்டச்சி...''

''சீ... ரொம்ப இன்டீசன்டா பேச றீங்க...''

அதற்குப்பிறகுவாரக்கணக்கில்மௌனம் நீடிக்கும். அவன் தன் இஷ்டத்திற்கு வெளியே போவான், தன் இஷ்டத்துக்கு வருவான்., அவளும் ஓயாமல் பொறுமு வாள்... நிலைமை தாள முடியாமல் போன போது...

''விசு... இனிமே என்னால இப்படி டென்ஸா இருக்க முடியாது. ஏற்கெனவே எனக்கு அடிக்கடி 'மைக்ரேன் ஹெட்டேக்' வருது. பேசாம நாம பிரிஞ்சுடலாம்.''

திடுக்கிட்டது போல் அவளைப் பார்த் தான். சில நொடிகளில் தன்னைச் சமா ளித்துக் கொண்டான்.

''எனக்கொண்ணும் ஆட்சேபணை இல்லை. நாளைக்கு உங்கம்மா எங்கிட்ட வந்து கத்தக் கூடாது. சொல்லிட் டேன்...''

''எங்கம்மாவா.,.. விசு... அம்மா அந்தக் காலத்தவதான். ஆனா... அந்தக் கால மனு ஷிகள் இடையில் தோன்றிய ஒரு நட்சத்திரம் அவள். எங்கப்பாவிற்கு வேறொருத்தியுடன் தகாத தொடர்பு இருப்பது தெரிஞ்ச வுடனேயே எட்டாம் கிளாஸ் படிச்சிருந்த அம்மா, ஒரு வயசான, அதுவும் பெண் குழந் தையான என்னைத் தூக்கித் தோளில் போட் டுக்கிட்டு எங்க தாத்தா வீட்டுக்குப் போயிட்டா. அந்தக் காலத்துல துணிச்சலா கோர்ட் வாசலுக்கு வந்து விவாகரத்துக் கேட்ட முதல் பெண்ணே எங்கம்மாவா தான் இருந்திருக்கணும். அதுக்கப்புறம் அம்மா வேகமா, தைரியமா முன்னேறினா. மேலே படிச்சா. எம். எஸ்ஸி முடிச்சா. தான் படிச்ச காலேஜ்லேயே டியூடராச் சேர்ந்து லெக்சரராகி, ப்ரொபஸராகி, பிரின்ஸிபா லாகி, இன்று ஓய்வும் எடுத்துக்கிட்டு நிம்ம தியாய் இருந்திருக்கா. அம்மா எனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்ததெல்லாம் தைரியமா இரு. உன் மனச்சாட்சிக்கு மட்டும் மதிப்புக் குடுன்றதுதான். மேலும் நமக்கிடையில் நடக் கிற மௌன யுத்தத்தைப் பற்றியும் இதன் முடிவு இப்படித்தான் இருக்கும் என்றும் எழுதிப் போட்டுட்டேன். அம்மாகிட் டேர்ந்து என்னைப் பாராட்டித்தான் லெட்டர் வருமே தவிர உங்களைக் குறை கூறி வருத்தப்படச் செய்ய மாட்டாங்க. ஒன்றுபட முடியாத ரெண்டு துருவமாயிட்ட நாம, ஒரே கூரை கீழே அன்னியர்களா வாழ்ந்துக்கிட்டு கனமான இதயத்தைச் சுமக் கிறதைவிட, பிரிஞ்சு போய், சுதந்திரமாய் சுவாசிக்கலாம்...''

அவர்கள் விரும்பிய பிரிவும் கிடைத்து விட்டது. இனி...

மாலை வரை வேலை பிழிந்தெடுத்தது.

இரவு எங்கே தங்குவது...?

ரிச்சர்ட்ஸ் வழி சொன்னான். தான் அவசர வேலையாய் ஷெஃபீல்ட் போக இருப்பதாலும், திரும்பப் பத்து நாட்கள் ஆகும் என்பதாலும் தன் அபார்ட்மெண் டில் இருக்கச் சொன்னான். அதற்குள் காலி யாகும் அபார்ட்மெண்ட்களின் விவரங் களைச் சேகரித்து, பொருத்தமானதற்கு அவள் குடிபுகலாம் என்றான்.

ஒரு நிம்மதிப் பெருமூச்சுடன் தன் உடை மைகளைக் கொண்டுவர விசுவின் அபார்ட் மெண்டிற்குச் சென்றாள்.

என்றும் இல்லாத புதுவிதமாய் வீடு வெளிச்சத்தில் மூழ்கி இருந்தது. இனிமை யாக எம். எஸ்.ஸின் கானம் பூ மழை போல் டேப்பில் ஒலித்தது. இரண்டு வருடங்களில் ஒருநாள் கூட அனுபவித்திராத சிலிர்ப்பு அவளுள் தோன்றியது.

அழைப்பு மணியை ஒலிக்கவிட்டுக் கதவு திறக்கக் காத்திருந்தாள்.

தும்பைப் பூ போன்ற பைஜாமா குர்த்தா வில், குளித்து வந்த பொலிவுடன் விசு கதவைத் திறந்தான்.

வழக்கத்துக்கு விரோதமான புன்னகை முகத்தில் தவழ வித்யாவை வரவேற்றான்.

''வித்யா... காப்பி சாப்பிடறயா...?'' என்று கப்பை நீட்டியவனைப் புதிதாய்ப் பார்த்தாள்.

''மத்தியானம் எங்கேயாவது போயிருந் தாயா...? நீ போன் பண்ணுவேன்னு எதிர் பார்த்தேன். எனக்கும் பண்ணணும்னு இருந்தது. ஆனால் நீ எந்தவிதமாய் எடுத் துப்பியோன்னு தயக்கமா இருந்தது. ஆங்... மறந்துட்டேன் பார்... உங்கம்மாகிட்டேர்ந்து என் பெயருக்கு லெட்டர் வந்து இருக்கு. உனக்கும் எழுதி இருக்காங்க. நீ படிச்சுக் கிட்டு இரு. நான் போய்க் கொஞ்சம் பழம் வாங்கிக்கிட்டு வந்துடறேன். இன்னிக்கு இங்கேயே தங்கறயா வித்யா... ரெண்டு பேரும் சேர்ந்தே சமைக்கலாம்... ப்ளீஸ்..''

வெய்யில் காலம் வந்து விட்டது. வடாம் இடும் வேலை எங்கும் சுறுசுறுப் பாய் நடைபெறும். ஜவ்வரிசி வடாம் இடும் போது பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் முதலில் எண்ணெய் தடவி விட்டு, பின்னர் இட்டுப் பாருங்கள். மாலைக் குள் ஒவ்வொன்றும் தானாகவே பேப் பரை விட்டு எழுந்து விடும். வடாத்துடன் பேப்பரும் பிய்ந்து விடும் அபாயம் இல்லை.

— இரமா.

தயங்கியபடி சொல்லி, ஆர்வமாய் அவள் முகத்தைப் பார்த்தான். ஆச்சரியத்தில் உறைந்து போயிருந்த அவளுக்கு யோசிக்க அவகாசம் கொடுக்க எண்ணி விரைந்து வெளியேறினான். என்ன ஆயிற்று இவனுக்கு...?

இத்தனை நாட்கள் அவள் அறிந்திருந்த விசுவிற்கும் இப்போதிருக்கும் விசுவுக்கும் எத்தனை வித்தியாசம்...?

இந்த விசுவை அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது. மனம் பூவாய் மலரத் துவங்கியது. சந்தோஷம் பன்னீர் சாரலாய் நெஞ்சை நிறைக்கத் துவங்கியது.

விசு கையில் திணித்துவிட்ட கடிதத்தைப் படிக்கத் துவங்கினாள்.

அன்புள்ள விசு,

வித்யா எல்லாம் எழுதி இருந்தாள். மனசுக்கு வருத்தமாய் இருக்கு. வித்யாவுக்கு நான் புத்தி சொல்கிறேன். இருந்தாலும் உங்களுக்குச் சில விஷயங்களை வெளிச்சப் படுத்த விழைகிறேன். விசு... ஒரே முறை தான் வாழ முடிந்த இந்த வாழ்க்கையில் துணை என்கிற சொல்லுக்கு எப்பொழுதுமே அதிக முக்கியத்துவம் உண்டு. நீங்கள் சிறிய வயதில், தாய் தந்தை சகோதர சகோதரிகளுடன் வளர்ந்திருப்ப தால் உங்கள் மனத்தில் விட்டம் பெரியதாய் இருக்கும். புரிந்துகொள்வீர்கள் என்று எழுது கிறேன். வித்யா தனிமையைத் தவிர எதை யும் பார்த்தவளில்லை. அவளால் நான் சொல்லப் போவதை ஏற்க முடியுமோ, முடி யாதோ என்பதால் உங்களுக்கு எழுதுகி றேன். நீங்கள் பிரிய விழைவதின் காரணம், உங்கள் இருவரின் மனமும் ஒத்துப் போக வில்லை என்று எழுதி இருக்கிறாள். மனம் என்பது என்ன? நம்முள்*இருப்பதுதானே. ஒத்துப் போவது என்பது என்ன? நீங்கள் இருவருமாய் ஒன்றாய்ச் செயல்பட வேண் டிய செயல்தானே? முயற்சிகள் கூடச் செய் யாமல் முடிவுக்கு வருவது. உசிதமா...? யோசித்துப் பாருங்கள். ஒருவருக்கு ஒருவர் விட்டுக் கொடுங்கள். மனசு விரியும். சாதாரண புத்தகக் கணக்குகளைப் போல் ஒரே கோட்டில் நின்று உங்கள் உணர்ச்சி களை எடை போடாமல் கொஞ்சம் வளைந்து கொடுத்துப் பாருங்களேன். அவ சரமாய் எதையும் செய்யும் ஒரு கண்டத்தில் இருக்கிறீர்கள். அவசரமான பிரிவும், கூடுத லும் அவர்களுக்குச் சகஜம். நமக்குச் சரிப் படுமா? நம் மனத்தில் இன்னும் நம் மண் வாசனை வீசுகிறதல்லவா? உணர முடிகிற தல்லவா? இதற்குள் நீங்கள் விழையும் முடிவு வந்திருக்கக் கூடாதென்று பிரார்த்திக்கி றேன்.

அன்புடன்,
வேதா.

அடுத்த கடிதம் வித்யாவிற்கு எழுதப்பட் டிருந்தது.

அன்புள்ள வித்யா,

சின்னக் குழந்தையாய் நீ சுற்றி வந்த

எனக்குத் தெரிந்த 15 வயது பெண் ணிற்கு, ஒன்று இரண்டு நரை முடி தோன் றத் தொடங்கியது. அவள் அம்மா உடனே காலையில் வெறும் வயிற்றில் கறிவேப்பிலையை அரைத்து, சிறு நெல்லிக்காய் அளவு 3 உருண்டை விதம் தொடர்ந்து ஒரு மாதம் கொடுத்தாள். நரை முடியும் மறைந்தது. இருந்த போதி லும் வாரம் ஒருமுறை கறிவேப்பிலையை அரைத்து தலைக்கு தேய்த்து குளிக்கிறாள். வாரம் ஒரு நாள் காலை கறிவேப்பிலை உருண்டை சாப்பிடவும் தவறுவதில்லை. நீங்களும் இந்த முறையை (நரை முடி தோன்றியவர்கள்) பயன்படுத்திப் பாருங் களேன். தலை முடிக்கு கறிவேப்பிலை சிறந்த நிவாரணி.

— பாலா.

போதே உன்னை எதற்கும் வற்புறுத்திய தில்லை நான். எனவே, இதிலும் எந்த வற் புறுத்தலும் இல்லை. அம்மா, பெண், கணவன், மனைவி என்கிற பந்தங்களை விட்டு வெளியே வந்து யோசித்துப் பார். நீ செய்வது சரியா? திருத்த வேண்டியதும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியதும் தாய் மட்டு மல்ல, ஓர் ஆசானின் கடமையும் கூட. நீ என்ன செய்தாய் என்று கேட்பாய்? தவறு தான் மகளே. ஆனால் எனக்கிழைக்கப் பட்டதோ... துரோகம். நெஞ்சுக்குள் அக்னி திராவகத்தை ஊற்றிய பச்சைத் துரோகம். அதன் தகிப்பு தேற்று வரை... நான் ஓய் வெடுத்துத் தனிமையில் சிந்திக்கும் வரை என் நெஞ்சில் இருந்து கொண்டுதான் இருந் தது. ஆனால்... உங்கள் விஷயம் அப்படி யல்ல. அது ஆரம்ப நிரடல்கள் அழித்து நேர்ப்படுத்தக் கூடிய தவறுகள். இரண்டு பேருமே சமமாய்ச் சேர்ந்து செய்யும் தவறு கள். வித்யா... வாழ்க்கையின் முன் பகுதியை விட பின் பகுதிக்குத்தான் துணை மிக மிக அவசியம்.

முன் பகுதியில் பல உணர்ச்சிகளில் அலைக்கழிக்கப்பட்ட மனது பின்பகுதியில் தெளிந்து, அனுபவங்களில் கடலாய் விரிந்து கிடக்கும். அன்றைய உள்ளத்திற்கு வேறெந்த உணர்ச்சிகளும், தோன்றாது... பாசமான, ஆதரவான துணை மட்டும்தான் வேணும். அந்த இதம், ஆதரவு, முன் பகுதியில் உன் னுடன் வந்த துணையால்தான் கொடுக்க முடியும். கூடு கட்டிச் சேர்ந்து வாழ்ந்து, வாழ்க்கையில் போராடி, முன்னேறிக் கடைசிக் காலத்தில் குஞ்சுகள் சிறகு முளைத் துப் போனபின் தனியான கூட்டில் கடைசி வரை இருக்கப்போவது அந்தத்துணையுடன் தான். உடல் மட்டுமில்லை, உள்ளமும் பல வீனப்பட்டு, சதைகள் சுருங்கிய பின் எலும் புகள் மட்டுமே ஒரு 'ப்ரேம்' போல் இருக்கும். அந்த வயதில்.... மனத்தின் கசப்புகள் தோன் றுவதே இல்லை சந்தோஷங்கள் மட்டுமே ஞாபகத்துக்கு வந்து ஏங்கச் செய்யும்.

நான் உணர்ந்ததால் எழுத முடிகிறது. தெய்வமாய்ப் பிரிக்கும் பிரிவில் மனத்தில் ஒரு குற்ற உணர்வு இருக்காது. நாமாய்ப் பிரியும் போது... வித்யா சொல்ல முடியவில்லை. நான் உணர்கிறேன். அன்று பொறுத்துப் போயிருக்கலாமோ, உன் தந்தையை மன்னித்துக் கடந்த காலத்தை அறவே மறந்திருக்கலாமோ... முயன்றாவது இருக்கலாமோ? மனம் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. நீயும் முயற்சி செய். உன் மனத்தை விசாலமாக்கிக் கொள். உன்னை மறந்து விசுதான் எல்லாம் என்று வாழப் பழகு. துணையின் வலிமை தெரியும். உணர்ந்த பின்தான் அனுபவங்களை விமரிசிக்க முடியும். புரிந்து கொள்வாயா மகளே.

உன் நலத்திற்காகப் பிரார்த்திக்கும் உன்
அம்மா.

ஏனோ வித்யாவின் மனமும் கலங்கியது.

அம்மாவின் தனிமையைச் சிந்தித்துப் பார்க்கிறாள்.

பெரிய உதவியாய் இல்லாவிட்டாலும், துணை என்ற உருவம் கூடவே இருந்திருந்தால் நெஞ்சுக்குப் பலமாய்த்தான் இருந்திருக்கும் அம்மாவுக்கு.

தானும் அவளைப் போல் தலை நரைத்து... தனியாய் அமர்ந்து... என்ன செய்ய? யாரை நோக்க...

உள்ளே நுழைந்த விசுவைப் பார்த்து...

கண்கள் கனிய, உள்ளம் உருக அவள் குலுங்கிக் குலுங்கி அழத் துவங்கினாள். இதமாய் அணைத்துக் கொண்ட அவனின் ஸ்பரிசத்தில் முதன் முதலாய் துணையின் பலம் புரிந்தது.

கொஞ்சமாய் நிதானப்பட்டதும்,

''அம்மாவிடம் பேசலாமா விசு...?''

முதல் முறையாய் அவளுக்கு விட்டுக் கொடுத்து அவன் 'சரி' என்று தலை அசைத்த போது ஏனோ மனசுக்குள் சந்தோஷமாய் இருந்தது.

காலையில் கிடைத்த விடுதலை இப்பொழுது தேவைப்படவில்லை அவர்களுக்கு.

நமக்குள்ளே ஒரு கடிதம்



பாஸ்கர்

எனக்கு வயது அறுபத்தைந்தாகிறது. மேல்மருவத்தூரில் இருந்து சேலம் போக வேண்டும். 'வயதான உன்னை எப்படித் தனியாக அனுப்புவது என 'பிள்ளை' ரொம்பப் பயப்பட்டான். அவனும் வர முடியாத வகையில் ஆபீஸ் நெருக்கடி. எனவே பஸ்ஸில் ஏற்றி விட்டு கண்டக்டரிடமும், டிரைவரிடமும் பார்த்துக் கொள்ளும்படி சொன்னான்.

வழியெல்லாம் எனக்கு ஏக உபசாரம் தான். பழம், காப்பி என வாங்கிக் கொடுத்ததோடல்லாமல் அடிக்கடி வந்து விசாரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள் பாஸ்கரும், ஆறுமுகமும். (கண்டக்டர், டிரைவரின் பெயரை அப்புறம் தெரிந்து கொண்டேன்) அது மட்டுமேயல்ல, பிறகு ஏதோ ஒரு வகையில் கோயிலிலோ அல்லது யாரையாவது பஸ் ஏற்றி விடப் போகும்போதோ இப்படி ஐந்தாறு முறை அவர்களைப் பார்க்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. ஒவ்வொரு முறையும் பெற்ற பிள்ளைகளைப் போல ஓடி வந்து விசாரிப்பார்கள்.

அவர்களால் ஏடிசி பஸ்களில் முக்கால் வாசி ஊழியர்களைத் தெரிந்து கொண்டேன். இப்படிப்பட்ட வித்தியாசமான அன்புள்ளங்களைக் காணும் போது இவர்களால்தான் கொஞ்ச நஞ்சமேனும் மழை பெய்கிறதோ எனத் தோன்றுகிறது!

— ஜெயலட்சுமி.

ஒரு ஆழாக்கு புழுங்கலரிசி (ஊற வைத்து) ½ ஆழாக்கு வெல்லம் போட்டு நன்றாக அரைத்து வைக்க வேண்டும். சுமார் 10 மணி நேரம் ஊறிய பின், சிறிது தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய், இரண்டு ஸ்பூன் நெய், சிறிது சோடா மாவு சேர்த்து, தோசை மாவு பதத்திற்குக் கரைத்து, கிண்ணங்களில் சிறிது நெய் தடவி ஊற்றிக் குக்கரில் வேக விடுங்கள். குழந்தைகளுக்குச் சத்து மிகுந்த புதுமையான பலகாரம்.

— பார்வதி.

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனெ" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால் தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetics
Senior Dietitian
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப் படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம். இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

இதயத்திற்கு இதமானது



இதயம்
நல்லெண்ணெய்

Silverspoon/012

சொக்குப் பொடி

நமது தென்னிந்திய சமையல் வகைகளில் ஊறுகாய்களுக்கும், துவையல் வகைகளுக்கும் சமமாக உணவு வகைகளில் முக்கிய அங்கம் வகிப்பவை பொடி வகைகள். இவை நாவிற்கு ருசியாக இருப்பதோடு திக்கனத்திற்கும் ஜீரணத்திற்கும் ஏற்றவை.

அதோடு வேளை கெட்ட வேளைகளில் வரும் திடீர் விருந்தாளிகளைச் சமாளிக்கலாம். மாதக் கடைசி நாட்களில் வீட்டில் சமையல் சாமான்களில் தட்டுப்பாடு நேரும் காலங்களில் இப்பொடி வகைகளை வைத்துக் கொண்டு மாதத்தின் கடைசி சில நாட்களைக் கடத்திக் கொண்டு போய் விடலாம். வெடவெடக்கும் குளிர்கால, மழைக் கால இரவு நேரங்களில் சுடச்சுட சாதத்தை வடித்து இரண்டு ஸ்பூன் நெய்யை ஊற்றி இப்பொடி வகைகளைத் தூவிப் புரட்டி உருட்டிச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். ருசியோ, ருசி! பசியும் அடங்கும்.

சீரகப் பொடி:

தேவையான பொருட்கள்:

சீரகம் — 150 கிராம்,
மிளகு — 25 கிராம்,
சுக்கு — 25 கிராம்,
ஓமம் — 4 டீஸ்பூன்,
உப்பு — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:

சீரகம், மிளகு, ஓமம் இவற்றைத் தனித்தனியாக எண்ணெய் விடாமல் மணம் வரும் வரை தணிந்த சூட்டில் வறுக்கவும். சுக்கைச் சிறு பொடித் துண்டுகளாகத் தட்டிவிட்டு, சற்று கருகாமல் வறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் மிக்சியில் போட்டுப் பொடி செய்து, டேபிள் சால்ட்டைக் கலந்து ஒரு சீசாவில் போட்டு வைக்கவும். கல் உப்பினையும் வாணலியில் லேசாக வெடிக்கும் வரை வறுத்து, மற்ற பொருட்களோடு கலந்து மிக்சியில் பொடித்து விடலாம்.

சுடும் சாதத்தில் சிறிது நெய் விட்டு இப்பொடியினைக் கலந்து சாப்பிடுங்கள். இந்தச் சீரகப் பொடி உடலுக்குக் குளுமை. அஜீரணத்தையும் போக்க வல்லது.

தனியாப் பொடி:

தேவையான பொருட்கள்:

தனியா — 50 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு — 25 கிராம்,
பெருங்காயம் — 1 சிறுதுண்டு,
தேங்காய் — 1 மூடி,
உளுத்தம் பருப்பு — 50 கிராம்,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
மிளகாய் வற்றல் — 12,
ரீபைண்ட் ஆயில் — 6 ஸ்பூன்.

செய்முறை:

தனியா, பருப்பு வகைகள் இவற்றைத் தணிந்த சூட்டில் தனித்தனியாக ஒவ்வொரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுச் சிவக்க வறுக்கவும். கொப்பரைத் தேங்காயைத் துருவி சிவக்க வறுக்கவும். கொப்பரைத் தேங்காய் இல்லாவிடில் முற்றிய தேங்காயை ஒரு மூடி துருவி ரீபைண்ட் ஆயில் குறைவாக விட்டுச் சிவக்க வறுக்கவும். பெருங்காயத்தை ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயில் பொறிக்கவும். மிளகாய் வற்றலையும் வறுக்கவும். பின் எல்லாவற்றையும் மிக்சியில் போட்டுப் பொடித்து எடுத்து, ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும்.

சீரகப் பொடி, தனியாப் பொடி இரண்டையும், சுடுசாதத்தில் போட்டு புரட்டும் போது, ஒரு சிறுகட்டு கொத்தமல்லியையும்

பொடிதாக அரிந்து சாதத்தில் கலந்து ஒரு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றினையும் பிழிந்து, கலந்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். (நான்கு பேர் சாப்பிட ஒரு கட்டு மல்லியும் ஒரு முழு எலுமிச்சம் பழசாற்றின்னையும் விட்டு மொத்தமாக பொடி கலந்து பரிமாற லாம்).

அங்காரப் பொடி:

தேவையான பொருட்கள்:

வறுத்த சுண்டக்காய் — 1 கப்
வறுத்த மணத்தக்காளி — 1 கப்,
வேப்பம் பூ — 1 கப்
பெருங்காயம் — 1 துண்டு
மிளகு — 2 டேபிள் ஸ்பூன்
சுக்கு — ½ கப்
உப்பு — தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

சுண்டைக்காய், மணத்தக்காளி, வேப்பம் பூ மூன்றையும் எண்ணை விட்டு தனித்தனி யாக வறுத்து எடுக்கவும். பெருங்காயத்தை தனியாகப் பொறிக்கவும். சுக்கு, மிளகினைப் எண்ணைண் விடாது வறுத்தெடுக்கவும். பின் எல்லாவற்றினையும் மிக்சியில் போட்டு பொடித்து எடுத்து வைக்கவும். இப்பொடி வயிற்று புண்ணை ஆற்றும், வயிற்று பூச்சியைக் கொல்லும். ஜீரணத்திற்கு ஏற்றது. கர்ப்பஸ்திரீகள், குழந்தைப் பேறு ஆனவர் களுக்கு திடீர் பேதி ஆகின்றவர்களுக்கு ஏற்ற மருந்துப் பொடி. இது சற்று கசப்பாக இருக் குமாதலால் பொடியினை சுடுசாதத்தில் கலந்து உருட்டி புளிக்காத கெட்டித் தயிரில் தோய்த்துச் சாப்பிட்டால், வாய்க்கும் ருசியாக இருக்கும்.

பூண்டுப் பொடி:

தேவையான பொருட்கள்:

உரித்த பூண்டு — 150 கி.
மிளகாய் வற்றல் — 20



புளி — பெரிய எலுமிச்சை அளவு
உளுத்தம் பருப்பு — 50 கி.
கடலை பருப்பு — 25 கி.
உப்பு — தேவைக்கேற்ப
வெல்லம் — பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு
எண்ணை — 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் மூன்றையும் எண்ணை விட்டு சிவக்க வறுக்கவும். பூண்டை லேசாக சுடும் எண்ணையில் புரட்டி எடுக்கவும். (நீர் வற்றும் படி வதக்க கூடாது).

பருப்புகள், மிளகாய் வற்றல் உப்பு மூன்றையும் மிக்சியில் பொடியுங்கள். பின் பூண்டு, புளி, வெல்லம் மூன்றையும் கல்லுரலில் இரும்புலக்கையால் நன்கு இடித்து மசித்து கடைசியில் பருப்பு மிளகாய் பொடியினையும் அதனுடன் போட்டு நன்கு கரண்டியால் கலந்து இடித்து எடுக்கவும்.

இதில் புளி சேர்ப்பதால் எல்லாவற்றையும் மிக்சியில் பொடிக்க முடியாது. இடித்த கலவை கெட்டியாக உருட்டும் பதத்தில் எடுத்து ஒரு தட்டில் மெல்லிதாக பரப்பி 1 மணி நேரம் வெயிலில் காய வைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கலாம்.

தேவையான பொழுது எடுத்து சுடு சோற்றுடன் எண்ணெய் விட்டுக் கலந்து சாப்பிடலாம். இதே பொடியினை தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்து தோசை, சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ளவும் உபயோகிக்கலாம்.

புதினாப் பொடி:

புதினா இலைகள் ஆய்ந்தது — 3 கைபிடி. (மூன்று கொத்து)
மிளகாய் — 20.
உளுத்தம் பருப்பு — 50 கி.
புளி — பெரிய எலுமிச்சை அளவு.
கடலை பருப்பு — 25 கி.
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.
எண்ணெய் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:
புதினாத் தழைகளை சுத்தம் செய்து, எண்ணெய் விட்டு வதக்க வேண்டும். பச்சை இலைகள் உபயோகித்தால் கசக்கும். மற்றபடி செய்முறை எல்லாம் பூண்டுப் பொடி செய்யும் வகையிலேயே தயாரிக்க வேண்டும்.

எள்ளுப் பொடி:

வெள்ளை எள் — 100 கி.
வேர்க் கடலை — 50 கி.
மிளகாய் வற்றல் — 10.
உளுத்தம் பருப்பு — 25 கி.
எண்ணெய் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.
கொப்பரை துருவல் — 25 கி.
பெருங்காயம் — சிறு துண்டு.

செய்முறை:
வேர்க் கடலையை வறுத்து தோலுரித்து பருப்பாக்கி வைக்கவும். எள், உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் இவற்றைத் தனித் தனியாக பொன்னிறமாக வறுக்கவும். பெருங்காயத்தைப் பொறித்தெடுக்கவும். கொப்பரையை மிக லேசாக எண்ணெயில் வாசனை வர புரட்டி எடுக்கவும்.

மிளகாய் வற்றலை முதலில் பொடியாக தூள் செய்து விட்டு பின் மற்றவைகளை எல்லாம் நன்றாகக் கலந்து போட்டுச் சற்று கரகரப்பாகப் பொடி செய்து எடுத்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். காரம் சற்று குறைவாக நல்ல வாசனையுடன் கூடிய இந்த எள்ளுப் பொடியினை குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர். புரதச் சத்து நிறைந்தது.

கறிவேப்பிலைப் பொடி:

கறிவேப்பிலை — 50 கி. (நிழலில் காய வைத்தது)
மிளகு — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
சீரகம் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
பெருங்காயம் — 1 சிறு துண்டு.
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை:
கறிவேப்பிலை இலைகளை சுடும் வாணலியில் சற்றே எண்ணெய் விடாது புரட்டி எடுக்கவும். மிளகு, சீரகத்தை தனித் தனியாக எண்ணெய் விடாது வறுத்து எடுக்கவும். உப்பும் வெடிக்கும் வண்ணம் வாணலியில் புரட்டவும். பெருங்காயத்தை 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயில் பொறித்து எல்லாவற்றையும் மிக்சியில் போட்டு நைசாக பொடித்து எடுக்கவும்.

பிரசவித்த பெண்களுக்கும் வளரும் குழந்தைகட்கும் இப் பொடி நல்லது. கறிவேப்பிலை பொடி வாரம் இருமுறை உண்டு வர தலைமுடி கறுகறுவென்று வளர உதவும்.

காணாப் பொடி:

இப்பொடி வயிறு உப்புசம், வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்களுக்கு, இடுப்பு பிடிப்பு உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது.
(கொள்ளு) காணான் — 100 கி.
பயத்தம் பருப்பு — 50 கி.
மிளகு — 25 கி.
ஓமம் — 10 கி.
சுக்கு — 10 கி. (பொடியாக உடைத்தது)
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.

எல்லாச் சாமான்களையும் வாசனை வரும்படி எண்ணெய் விடாது வறுத்து எடுத்து மிக்சியில் கரகரப்பாக பொடித்து எடுத்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும்.

— ஜெயலட்சுமி.



சொல்ல விரும்புகிறோம்

* திருமதி பாலாம்மாள் ராமசுப்ரமணியம் எழுதியுள்ள "ஒரு சொட்டு தேங்காய் எண்ணெய்க்கு ரூ 75/-" என்ற அனுபவமும், திருமதி லலிதா சுந்தரராமன் எழுதிய "பல்லிக்கு பயந்தவன்," என்ற அனுபவமும், முன்னது எச்சரிக்கையாகவும், அடுத்தது ரசிக்கத்தக்கதாகவும் உள்ளது.
சென்னை 44 ஜி. அலமேலு.

* 'புதிதாக மணமான சகோதரிகளுக்கு' கட்டுரை, என்னை போன்ற இளம் பெண்களுக்கு மிக உதவிகரமான அருமையான கட்டுரை. பெரியவர்களின்றி இந்தியாவிலிருந்து தூரத்தில் வாழும் பெண்களுக்கு இது ஒரு வரப் பிரசாதம். பாராட்டுக்கள்.
நாகப்பட்டினம் வே. உமா.

* பட்டு நூலிழைகளை தொட்டுப் பார்த்தால் ஒருவித சுகம் தோன்றுமே, அப்படி இருந்தது ஸ்ரீ வேணுகோபாலனின் குறு நாவல். ஆண்டுமலர் அதுவுமாய் ஒரு மலர்க் கொத்தை கொடுத்து எங்களை வாழ்த்தலாமே என்று கட்டுரையின் மூலம் நாசூக்காக சொல்லியிருந்த விதம் அற்புதம். வாழ்த்துக்கள்.
விழுப்புரம்-2 தமிழ்ப்பரிதி.

* கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் இருந்து சுகப் பிரசவம் ஆகும் தருவாய் வரையிலும் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதன் பயன் அனைத்து தாய்மார்களுக்கும் எவ்விதத்தில் நன்மை பயக்கும் என்பதனை நன்கு அறிய முடிந்தது, டாக்டர் எஸ். சுகுமாரன் பேட்டி மூலம்.
கங்கை கொண்டான் ஸ்ரீமதி கங்கா தேவி.

* சுடுதண்ணிதானே என சர்வ அலட்சியமாக நாம் உபயோகிக்கும் வெந்நீருக்கு இவ்வளவு மகிமைகளா? வெந்நீரின் மகிமைகளை எடுத்துரைத்த மங்கையர் மலருக்குக் கோடி புண்ணியம்.
சென்னை-88 மேகலாமாணிக்கம்.

* கனவுகளில் மட்டுமே ஜீவித்துவரும் குறைபாட்டினால் நடைமுறையில் சலிப்பூட்டும் தினசரி அலுவல்கள், யதார்த்த வாழ்வின் அதிர்ச்சியூட்டும் உண்மைகள் ஆகியவைகளினால் பாதிக்கப்படும் சாத்தியக் கூறுகளை அதிகப்படுத்திக்கொண்டும் மிகச் சிறிய பாராட்டுகளையும், அற்பமான கண்டனக் கருத்துக்களையும் வெகுவாகப் பெரிதுபடுத்தி சுக துக்கங்களின் எல்லைக்கோடுகளில் வசித்துப் போதை பெற்றுத் தடுமாறும் 'அடலஸண்ட்' பருவத்திற்கே உரித்தான மனச்சிதறல்களை மிக நேர்த்தியாக நெய்து கொடுத்திருக்கும் ஸ்ரீ வேணுகோபாலனுக்கு என் பாராட்டுக்கள்.
சென்னை-15 பிரேமா சேதுநாராயணன்.

* "ஆண் மனத்தின்" உண்மை சொரூபங்களை வார்த்தைகளால் விவரிக்காது, உணர்ச்சிகளால்உணரமட்டுமேவிட்டுவிட்ட கதாசிரியர் ஓர் ஆண் எழுத்தாளர் என்பதை நினைக்கையில் பெருமையுடன் பாராட்ட வேண்டியுள்ளது.
திருச்சி — 14, தனலட்சுமி,
பாமா வெங்கடாசலம், சுபத்திரா கண்ணன்

* 'ஒரு பட்டான அனுபவம்' உண்மையிலேயே 'லட்டான கட்டுரை.' இதில் உண்மையான பட்டு, உண்மையான ஜரிகையைக் கண்டுபிடிப்பது பற்றிய செய்தியின் மூலம் நான் பெரும் பலன் அடைந்தேன். இம்மாதம் திருச்சியில் ஒரு பிரபல கடையில் பட்டுப் புடைவை வாங்கி வீடு வந்ததும் பெரியோர்கள் இது உண்மைப் பட்டுப்புடைவையல்ல; ஆயிரத்துக்கு மேல் போட்டு வாங்கி ஏமாந்து விட்டாய் என்றனர். சமயத்தில் இந்த இதழ் கைகொடுத்து உதவியதால் கடையில் மாற்றி வேறு நல்ல புடைவை வாங்கிக் கொண்டேன். விலையுயர்ந்த புடைவையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள உங்கள் பயனுள்ள கட்டுரை பாராட்டத்தக்கது.
பெங்களூர் கீதா விஸ்வநாத்.

உங்களையே நீங்கள் அறியுங்கள்

வயதான தந்தையும், மகனும் கழுதை யொன்றை சந்தைக்கு ஓட்டிச் செல்கின்ற னர். வழியில் ஒருவர் கூறுவது அவர்கள் காதில் விழுகிறது. 'நன்றாக சவாரி செய் வதை விட்டு விட்டு நடந்து செல்லும் இவர் களைப் பார்த்தாயா!''

தந்தைக்கு இவ்வழி நல்லதாக தோன்றிய தால், தந்தையும் மகனும் கழுதையில் ஏறி பயணத்தை தொடர்ந்தனர். மீண்டும் வழி யில் ஒருவர், ''சோம்பேறியான இவர்க ளைப் பார்! கழுதையின் முதுகை ஒடிக்கின் றனர். அந்தக் கழுதை இதனால் சோர்ந்து போய் யாரும் அதை விலைக்கு வாங்க மாட் டார்கள்'' என்று கூறினார்.

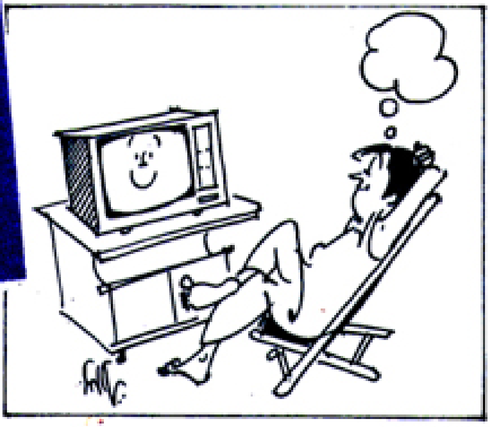
மீண்டும் வயதான தந்தையும் மகனும் சூழ்நிலையை நன்கு யோசித்தனர். கழுதை யின் கால்களை கட்டி ஒரு கம்பில் கட்டி தொங்க விட்டு இருவரும் சுமந்து சென்ற னர். மாலை நேரத்தில் பாலமொன்றை அடைகின்றனர். பாலத்தைக் கடக்கும் போது கழுதையைக் கட்டியிருந்த கயிறுகள் பிரிந்து விடவே, கழுதை ஆற்றில் விழுந்து மூழ்கி விட்டது.

2500 வருடங்களுக்கு முந்திய ஈசாப் கதை மக்கள் ஒவ்வொருவரும் பிறர் உதவி யின்றி தாங்களாகவே வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று போதித்தது. ''நீ ஒவ்வொருவரையும் திருப்தி செய்து கொண் டிருக்க முடியாது'' என்ற ஈசாப்பின் நீதி எப்போதும் உண்மையாய் இருக்கிறது.

பல நூற்றாண்டுகளுக்கும் மேலாக ஒரு வன் வெற்றியைக் காண்பதற்குண்டான வழியாய்க் கூறப்படுவது ''உன்னையே நீ அறிவாய்'' என்பதுதான். ஷேக்ஸ்பியர் கூறு வது: ''சொந்தமாய் வாழ்வதுதான் உண்மை.''

உங்களையே நீங்கள் அறிவது எப்படி? உங்களைப் பற்றிய மற்றவர்களின் தீர்ப்பைக் கொண்டு தொடங்குவதல்ல அது. அடுத்த வர்களைவிட நீங்கள் நல்லவரா அல்லது கெட்டவரோ அதைப் பற்றிக் கவலைப்படா தீர்கள். உண்மையில் நீங்கள் எப்படிப்பட்ட வர் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய் யுங்கள்.

உங்களுக்கு உதவி செய்வதற்காகச் சில கேள்விகள் புனையப்பட்டுள்ளன. இக் கேள்விகளோடு வெளிப்படையாக அளவ



ளாவுங்கள். அதோடு உங்களையே மரி யாதையோடும் அன்போடும் அணுகுங்கள். வெளியாகும் உங்களது உருவத்தைக் கண்டு, பிடிக்காவிடில் உங்களையே நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள் — உங்கள் வாழ்க்கையில் முக்கியமாய் இருப்பது எது?

உங்களை எது தூண்டுகிறது? உண்மை யில் நீங்கள் ஏதாவது ஒரு வகையில் கடைசி யாய்க் குழப்பமடைந்தது எப்போது? அதற் கும் முந்திய ஆறு தடவைகளில் எப்படி? இதன் விடைகள் உங்களது உண்மையான ஒரே தன்மையைக் காண்பதற்கான வலு வான துப்புகளை உங்களுக்குத் தரும்.

உங்கள் சாவகாசமான நேரத்தை எப்படிச் செலவழிக்கிறீர்கள்?

உங்களுடைய ஆர்வத்தை ஒரு முக்கிய பொழுது போக்கு பிடித்துக் கொள்கிறதா? அதில்தான் உங்களைப் பற்றி அறியக் கூடிய சிக்கலிலிருந்து விடுவிக்கும் முறை இருக் கிறது. தூங்குவது, பகல் கனவு காண்பது, டி. வி. பார்ப்பது என்று உங்களது நேரத் தைச் செலவழித்தீர்களானால், இப்போது நீங்கள் படித்துக் கொண்டிருக்கும் இக்கட் டுரை உங்களது வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக் கும். பிரச்னையற்ற கற்பனைகளில் ஈடுபடு வது, நீங்கள் எவ்வித நபராய் இருக்க வேண் டுமென்று விரும்புகிறீர்களோ அந்த விருப் பத்தினைக் கற்பனையிலேயே பூர்த்தி செய்து கொள்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம் பெறுகிறது.

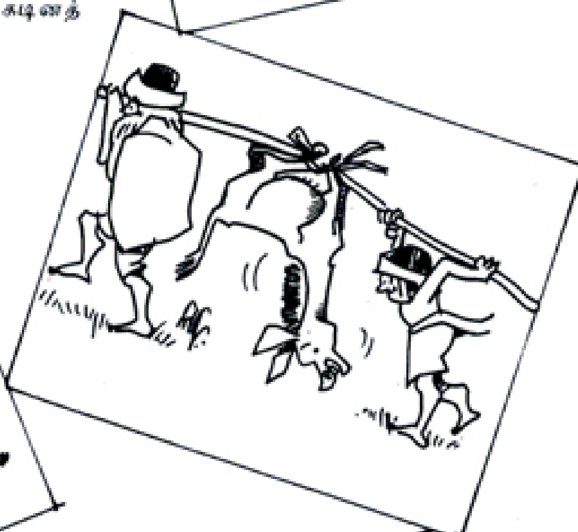
ஓய்வு கிடைக்காத நேரத்தை எப்படி உணர்கிறீர்கள்?

உங்களது வேலை அல்லது பள்ளிக்கூடத் திலுள்ளவற்றில் எதை விரும்புகிறீர்கள்? என்ன திருப்தியை அதிலிருந்து பெறுகிறீர் கள்? நீங்கள் செய்வது எதுவாகிலும் அதில் ஏதாவது விருப்பமாயும் பிரயோஜனமுள்ள தாயும் இருப்பதுதான் உங்களுடைய சிருஷ்

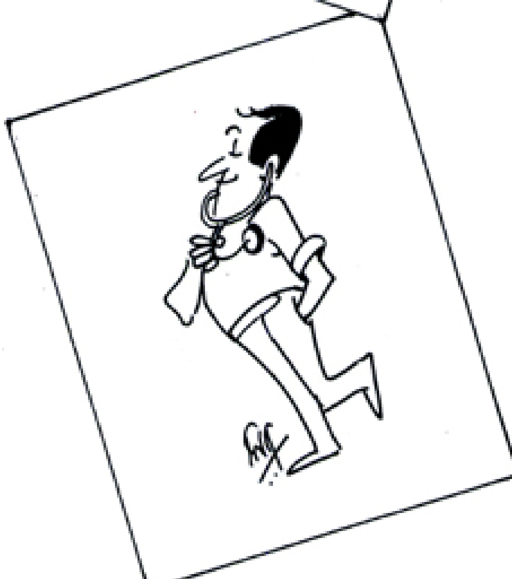
டிக்கும் திறமைக்கும் ஒத்துப் போகும் குணத்துக்கும் உள்ள அளவாகும். ஒரு வேலையை நல்லவிதமாய்ச் செய்து அதிலிருந்து இடைக்கும் சிறு சந்தோஷத்திற்கும் நீங்கள் சரணடைந்தால், அந்த வேலை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்ததாக இல்லாவிடினும், மகிழ்ச்சிக்கும் வெற்றிக்குமான அடித்தளத்தை அமைத்து விட்டீர்கள் எனலாம்.

வாழ்க்கையின் கடமையாகச் செய்ய வேண்டிய வீட்டு வேலைகள் எப்பொழுதும் உங்களுக்கு மனத்திற்கிசைந்ததாய் இல்லையா? செய்தே ஆக வேண்டிய விஷயங்களில் சில சலிப்பையோ அல்லது கடினத்









தையோ தருபவையாகத்தான் இருக்கும். நீங்கள் உணரும் மனக்கசப்பில் மட்டுமே கவனத்தைச் செலுத்தத் தொடங்கினால் செய்ய வேண்டிய வேலையின் சுமை இன்னும் கடுமையாகிறது.

உங்கள் பணக்கார மாமா உங்களுக்கு சொத்தை விட்டுச் சென்றால் முதலில் நீங்கள் செய்யக்கூடியது என்ன? இந்தக் கேள்வி வேடிக்கையாக உங்களுக்குத் தோன்றும். ஆனால் இதன் மூலம் உங்களுடைய குணாதிசயத்தைக் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

உண்மைகளை நீங்கள் எதிர்நோக்குகிறீர்களா?

எதையும் நீங்கள் செய்யலாம். அதைப் பற்றிக் கனவும் காணலாம். அதைத் தொடங்குங்கள். துணிவு, நுண்ணறிவு, சக்தி மற்றும் மாயாஜாலத்தை உள் வைத்திருக்கிறது. இப்போதே அதைத் தொடங்குங்கள்.

— ஜி. முருகவேல்.





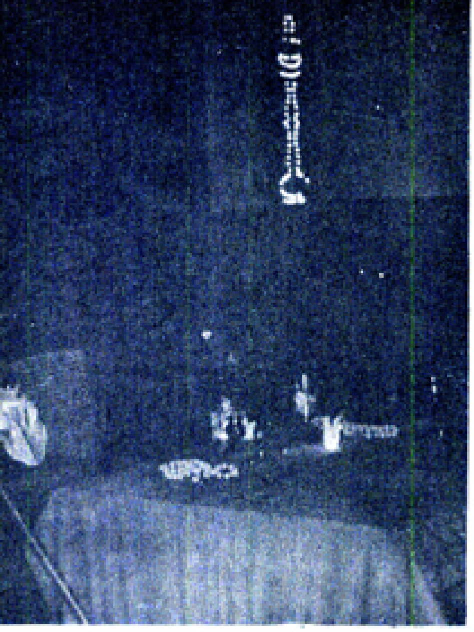
மாதர் சங்கங்கள்

ராணிப்பேட்டை

எங்கள் மகளிர் மன்றம் சமூக சேவைக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. சமூக சேவையில் நாங்கள் ஈடுபட எங்களை ஊக்குவித்தது எங்கள் தலைமைக் காப்பாளர் திருமதி ஜெயா ராமகிருஷ்ணனும் காப்பாளர் ஆஷா கிருஷ்ணாவும்தான். உறுப்பினர்கள் அளிக்கும் உதவித் தொகையைக் கொண்டு அருகில் வாலாஜாவிலுள்ள "தீனபந்து ஆசிரமத்திற்கு"க் குழந்தைகள் தினத்தில் எங்கள் பொது மேலாளர் திரு. எஸ். என். கிருஷ்ணா அவர்களுடன் சென்று குழந்தைகளுக்கு இனிப்புகள், துணிகள், மற்றும் ஆசிரமத் தேவைக்குச் சமையல் பாத்திரங்கள் போன்றவற்றை அன்பளிப்பாக அளித்துக் குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சியில் பங்கு கொண்டோம். உறுப்பினர்களாலேயே எழுதப்பட்டு வெளிவரும் கைப்பிரதி ('மகளிர் மலர்') நல்ல வரவேற்பு பெற்றுள்ளது.

"தேசிய ஒருமைப்பாடு" வாரம் பல கலைநிகழ்ச்சிகளுடன் வருடா வருடம் கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. மன்ற உறுப்பினர்களுக்கும், அருகிலுள்ள கிராம மகளிர்களுக்கும் தையல் வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன. மற்றும் ஐஸ்கிரீம், கேக்







செய்யும் முறைகள் சொல்லித்தரப்படுகிறது.
தலைவி: திருமதி கமலா வெங்கட்ராமன்.
செயலாளர்: திருமதி அகிலா கிருத்திவாசன்.

மன்னார்குடி.

மன்னை மங்கையர் மன்றம் கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாக நல்ல முறையில் இயங்கி வருகிறது. சுதந்திர தினத்தன்று குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுப் போட்டி மற்றும் பேச்சுப் போட்டிகள் வைத்து பரிசுகள் வழங்குகிறோம். ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு படிப்பதற்கு இலவசமாக நோட்டுப் புத்தகங்களும் தரப்படுகின்றன. சென்ற ஆண்டு இலவச திருமணமும் செய்து வைத்துள்ளோம். வாரந்தோறும் சனிக்கிழமை கூடும் இம் மன்றம்.

டி. மங்கை தர்மராஜன், பத்மா கணேசன்
தலைவி.

சென்னை

எங்களது மாதர் சங்கம் ஜூன் 1988ல் பதிவு செய்யப்பட்டு திருமதி கிருஷ்ணாராவ் அவர்களால் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது. அன்று முதல் பல நற்பணிகளைச் செய்து வருகிறோம்.

1988 ஆகஸ்டு 15ம் நாள் சுதந்திர தினத்தன்று சென்னையில் "மாத்ரு மந்திர்" நிறுவனம் நடத்தி வரும் உடல் ஊனமுற்ற குழந்தைகளுக்கு இனிப்பு வழங்கினோம். அவர்களுடைய வருங்கால தேவைகளை எப்படி பூர்த்தி செய்யலாம் என்று எங்கள் சங்கம் தீர்மானம் செய்துள்ளது.

சென்னையிலுள்ள அரிமா சங்கத்தின் மூலம் (Lions Club) 2.10.88 அன்று ரத்த தான முகாமுக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு சங்க உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் இரத்த தானம் செய்தோம்.

சென்னையிலுள்ள விஜய ராகவன் என்பவர் சிறுநீரகக் கோளாறினால் மிகவும் துன்பப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். சங்கத்தின் சார்பில் ரூ. 4500 வசூல் செய்து திருமதி. விஜயராகவனிடம் அளித்தோம்.

சென்னை அண்ணா நகரில் உள்ள "உதவும் கரங்கள்" இல்லத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள குழந்தைகளுக்குத் துணிகள், பால், பிஸ்கட் முதலியவை கொடுத்து குழந்தைகளை உற்சாகப்படுத்தினோம். மாதம் ஒருமுறை சங்க உறுப்பினர்கள் யாவரும் சேர்ந்து எங்களால் இயன்ற அளவு அரிசி, பருப்பு, காய்கறிகளை உதவும் கரங்கள் இல்லத்திற்கு அளிக்க எண்ணி உள்ளோம்.

திருமதி. மீனாபதி. தலைவி.
ஆர். உஷா, செயலாளர்.

திருச்சி

கடந்த 22 ஆண்டுகளாக திருச்சி துப்பாக்கி தொழிற்சாலை மகளிர் நல மன்றம் மிகவும் சிறப்பான முறையில் இயங்கி வருகிறது. குழந்தைகளுக்காக மழலைப் பள்ளி, தட்டெழுத்து பயிற்சிக் கூடம், தையற்கலைப் பள்ளி, வாத்திய இசைப் பயிற்சிப் பள்ளி ஆகியவை சிறப்பான முறையில் மகளிர் நல சங்கம் நடத்தி வருகிறது. அடிக்கடி குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முகாம், தொழிலக மருத்துவ மனையில் நடத்தி, அரசின் இத் திட்டத்திற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்து வருகிறது.

கடந்த மாதம், இலக்கிய உலகில் சுடர் விடும் திருமதி. சிவசங்கரி, திரு. மாலன் அவர்கள் எங்களது சங்கத்திற்கு வருகை தந்து "குழந்தைகளின் எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு பெற்றோர் பங்கு என்ன" என்ற தலைப்பில் உரை நிகழ்த்தி அனைவரது கருத்தையும் கவர்ந்தது குறிப்பிடத்தகுந்தது.

திருமதி. லதா தியாகராஜன், செயலர்.

திருமதி ரஜனி மணவாளன், தலைவி.



கட்டுங்கள் திறக்கப்படும்

எம். எஸ். உதயமூர்த்தியின் மனத்துக்கு உற்சாகமூட்டும் கேள்வி பதில்கள்.

விலை ரூ. 8.00

திரு அருட்பா திரட்டு

இராமலிங்க சுவாமிகளின் திருவருட்பா.

விலை ரூ. 18.00

உணர வேண்டிய வாழ்க்கை உண்மைகள்

வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் நூல் ஆசிரியர் பி. சி. கணேசன்.

ரூ. 6.00

மனவாசம்

கவிஞர் கண்ணதாசனின் வாழ்க்கையின் சில பகுதிகளைச் சுவையாக அவரே கூறுகிறார்.

விலை ரூ. 15.00

(நான்கு புத்தகங்களும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

தேன் அழகர் அப்புசாமி

பாக்கியம் ராமசாமியின் அழியாத காவியமான அப்புசாமி — சீதாப்பாட்டி கதைகள்.

விலை ரூ. 18.00

(விஷ்ராம்ஸ் பதிப்பகம், 19, பூங்காத் தெரு, கீ ழ் ப் பா க் க ம் கார்டன், சென்னை — 10.)

பல்லவினி

சா. ரா. சா. வின் சுவையான வரலாற்று நாவல்.

விலை ரூ. 25.00

(லிப்கோ அசோசியேட்ஸ், தி. நகர், சென்னை — 17.)

வடிவங்கள்

சுஜாதாவின் விறுவிறுப்பான விஞ்ஞானக் கதைகள்.

விலை ரூ. 13.00

சிவானந்தரின் அருட்கதைகள்

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் கூறிய அருட் கதைகளைத் தொகுத்தவர் டி. கே. நாராயணன்.

விலை ரூ. 10.00

இனி இல்லை இடைவேளை

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகரின் நாவல்.

விலை ரூ. 13.00

அஞ்சாதே அஞ்சு

ராஜேஷ்குமாரின் முழு நாவல்.

விலை ரூ. 18.00

(நான்கு புத்தகங்களும் — குமரிப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.)

கேலிச் சித்திரங்கள், சிரிப்புப் படங்கள் வரைவது எப்படி?

விலை ரூ. 13.00

தத்ரூபமாக வரைவது எப்படி?

விலை ரூ. 13.00

(இரண்டு புத்தகங்களும் ஆக்கியோர் மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. படங்கள்: ராகி. பதிப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

சிறந்த பேச்சாளராவது எப்படி?

ஆசிரியர்: அனு.

விலை ரூ. 2.50

அதிசய செய்திகள்

தொகுப்பு: ஞானமூர்த்தி. வித்தியாசமான நிகழ்ச்சிகள்.

விலை ரூ. 2.50

இளமையுடன் வாழ உடற்பயிற்சி மருத்துவம்

தொகுப்பு: ஞானமூர்த்தி.

விலை ரூ. 2.50

உலகப் புகழ்பெற்றவர்கள்

தொகுப்பு: எஸ். சங்கரன்

விலை ரூ. 2.50

(நான்கும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

தட்டை தட்டியவுடன், ஒரு குச்சியால் 5,6 இடங்களில் குத்தி, பிறகு எண்ணெயில் போட்டால், தட்டை உப்பிக் கொண்டு எண்ணெய் குடிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

— பார்வதி.

மூன்றாவது கண் திறந்த உண்மை அனுபவங்கள்

மூன்றாவது கண் திறக்கப்பட்ட ஒரு சிறுவனின் அனுபவங்களைத் தருபவர் வி. ரவிச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 12.00

(மேகதூதன் பதிப்பகம், 7, சின்னப்பராவுத்தர் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.)

சிவாஜி ஒரு சகாப்தம்

நடிகர் திலகத்தின் வாழ்க்கைச் சம்பவங்கள். ஆசிரியர்: எதிரொலி விசுவநாதன்.

விலை ரூ. 10.50

(ஸ்ரீ சண்முகப்ரியா பதிப்பகம், 9—சி, பாரதி நகர், வடக்கு உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: மைதா.　　　கடைசி தேதி: 15.3.89.

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* டில்லியில் மத்திய அரசு பணியில் உள்ள பி.யு.சி. படித்த தெலுங்கு பிராமண, காணசம்மா பிரிவு காச்யப கோத்திரம், விசாகம் 3–ம் பாதம் விருச்சிக லக்கினம் வயது 27, வாலிபருக்கு டெல்லியில் வேலையில் உள்ள அல்லது மாற்றலாகக் கூடிய பெண் தேவை. தெலுங்கு பிராமணாள் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1000.

* Alliance invited for Marathi speaking smaartha desistha bridegroom sadayam/DME/32/162/3000 decent job Railways from Non-Kaashyapa, Good looking, Graduate decently employed, domestically well trained bride. Apply with full particulars and horoscope. Box No. 1001.

* கார்காத்த வெள்ளாளர், வயது 28,-உயரம் 154 செ.மீ., எம்.எஸ்.சி., சென்னையில் மத்திய அரசு பணி கம்ப்யூட்டர் வேலை, சம்பளம் 2500 பெறும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் டிகிரி படித்து சென்னையில் அரசு பணியிலுள்ள நல்ல தோற்றம் உடைய பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1002.

* மதுரையில் நியாய விலை கடையின் பொறுப்பாளராகவும் இரும்பு தொழிற்சாலை ஒன்றின் பங்குதாரராகவும் மாதம் 3000 வருமானம் உள்ள முப்பது வயது நிரம்பிய நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த நல்ல தோற்றமுள்ள இந்து துளு வ வெள்ளாளர் (அசைவம்) பி.காம்., பட்டதாரி மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த அழகான பெண் தேவை. ஜாதி மற்றும் வரதட்சணைக்கு முக்கியத்துவம் இல்லை. பெட்டி எண்: 1003.

* பொது இன்சூரன்ஸ் கம்பெனியில் கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமராக பணிபுரியும், தொண்டை மண்டல சைவ முதலியார். 28/165/3200 எம்.காம்., இன்சூரன்ஸ் டிப்ளமோ மற்றும் I.C.W.A. படித்துக் கொண்டிருக்கும் வரனுக்கு பணியில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1004.

* சைவ பிள்ளை, தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ.1000–க்கு மேல் வருமானம். வயது 34, நல்ல நிறமுள்ளவர் (பி.ஏ.) நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்தவருக்கு படித்து வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. இதே இனத்தில் இருப்பது விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண்: 1005.

* வயது 28, பி.காம்., 172 செ.மீ., சம்பளம் ரூ. 1600, கோர்பா, மத்தியப் பிரதேசம், N.T.P.C. அரசு நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் வடமாள் ஐயர் ஹரிதம், புனர்பூசம் பையனுக்கு, 23 வயதுக்கு மேற்படாத, டிகிரி படித்த அழகும், குணமும் உள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. விபரங்களுக்கு ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1006.

* தஞ்சை மாவட்டம் சைவ பிள்ளை, வகுப்பைச் சேர்ந்த TVS' குரூப்பில் பணிபுரியும் 28 வயது, ஆயில்யம் கடைசி பாதம் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1007.

* அமெரிக்காவில் தமிழ் வேளாளர் 20½/175 மருத்துவ கல்லூரியில் படிக்கும் நல்ல தோற்றமுள்ள இளைஞருக்கு அழகும், நிறமும், புத்திசாலியும் மேற்படிப்பிற்கு தொடர்ந்து அங்கு விரும்பி தங்கும் வசதி படைத்த இந்து பெண் தேவை. ஜாதி இன வேறுபாடு அவசியமில்லை. தகப்பனார் அமெரிக்காவில் உயர்தர அதிகாரி. பெட்டி எண்: 1008.

* இந்து 32/175/1600 வங்கி வேலை பையனுக்கு. ஜாதி, ஜாதகம், வரதட்சணை தேவையில்லை. படித்த, பண்பான, நல்ல குடும்பப் பாங்கான, நற்குணமுள்ள, எளிமையான, 25 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. முழுமையான குடும்ப விவரத்துடன் உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1009.

* துளுவ வேளாள இனம் பட்டதாரி, கவர்மெண்ட் உத்தியோகம், (இந்தியன் நேவியில்) பணியாற்றும் நற்குணம் நற்பண்புகள் நிறைந்த 24 வயது ஆரம்பம், உயரம் 5'9'' சம்பளம் 1500 மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பு, ஆசிரியை உத்தியோகத்திலிருக்கும், நல்ல நிறமும், அழகும் உள்ள பம்பாய் மாநிலத்தில் உள்ளவர்கள் மட்டும் பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1010.

* பி.எஸ்.சி. பிஸிக்ஸ் வகுப்பில் நன்றாக படிக்கும், 180 செ.மீ. உயரம், நல்ல சிவப்பு, மிக அழகானவன், நல்ல வசதிகளுள்ள ஐயர் குடும்பத்தின் ஒரே வாரிசான பையனுக்கு, 18 வயதில், 160 செ.மீ. உயரம் குறையாமல், நல்ல சிவப்பான, மிக அழகான, நல்ல குணங்களுடைய பெண் தேவை. பெண் தொடர்ந்து படிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 1011.

* வரதட்சணை இல்லாமல், மாதம் ரூ. 12 ஆயிரம் வருமானமுள்ள சௌதி அரேபியாவில் வேலை செய்யும் மத்திய தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 40 வயதான, பிரம்மச்சாரி காஸ்யப கோத்திரம், மிருக சீரிஷம், சிவப்பு நிறம், 5' 6'' உயரம் உள்ள ஐயர்/வடமாள் (எந்தப் பிரிவும் சம்மதம்) ஏழ்மையான/மத்தியதர குடும்பத்து பெண்ணை திருமணம் செய்ய எண்ணம். பெண் பட்டப் படிப்புடன், லட்சணமான முகமுள்ளவளாகவும் 27/30க்குள்ளாகவும் மெலிந்த/குண்டாக இல்லாமல் இடைப்பட்ட உடல் அமைப்பும் அவசியம். எந்தவிதமான எதிர்பார்ப்பும் கிடையாது. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது. பெட்டி எண்: 1012.

* மத்திய அரசில் பணி, 2000/– சம்பளம், பி.எஸ்.சி., படிப்பு. 27 வயது, உயரம் 5'8''. சிவப்பு நிறம் வெள்ளாளர் பிள்ளை. (அசைவம்) தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால் விவாகரத்து செய்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் 25 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1013.

• முத்துராஜா இனம். வயது 30. மாதம் நன்கு வருமானம் உள்ள பைனான்ஸ் தொழில் செய்யும் மாப்பிள்ளைக்கு அதே இனத்தில் 8 முதல் +2 வரை படித்த 20 வயதிலிருந்து 25 வயது வரை உள்ள அழகான (சிவப்பு) மணப் பெண் தேவை. உடனே தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1014.

• நடுத்தர கௌரவமான தேவாங்க செட்டியார் குடும்பத்தைச் சார்ந்த 21,22,27 வயது பையன்கள் டெய்லரிங் தொழில் செய்பவர்களுக்கு அதே மாதிரியான குடும்பத்தைச் சார்ந்த டெய்லரிங் தெரிந்த மணமகள்கள் தேவை. ஜாதி மதம் சாஸ்திரம் சம்பிரதாயம் இவைகளைப் பாராது பதிவுத் திருமணம் செய்து கொள்ள விருப்பமுடையவர்களிடமிருந்து கடிதங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண்: 1015.

• வடகலை ஐயங்கார், சாண்டில்ய கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், வயது 28, டெலிகம்யூனிகேஷன் டிபார்ட்மெண்டில் டெலிகிராஃப் அஸிஸ்டெண்ட். மாதச் சம்பளம் ரூபாய் 1,500 சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு அரசாங்கத்திலோ, தனியார் துறையிலோ நிரந்தர உத்தியோகம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1016.

• இந்து நாடார், வயது 28 பி.காம்., சொந்த நிறுவனம், மாதம் ரூ. 2000/–க்கு மேல். வயது 24. ஐ.டி.ஐ. தேர்வு. சென்னை கம்பெனியில் ரூ. 900/– பெறும் (விரைவில் சொந்த இண்டஸ்ட்ரீ துவக்க ஏற்பாடு) நல்ல தோற்றமும், ஒழுக்கமும் வசதியும் உள்ள பையன்களுக்கு, படித்த அழகிய குடும்பப்பாங்கான (பணியில் உள்ளவர்களும்) பெண்கள் எம்மதமாயினும், ஜாதகத்துடன் எழுதுக. தபால் பெட்டி எண்: 16, காஞ்சிபுரம் 631502.

• கோவையில் பிரபல டாக்டரின் அழகான மகனுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகள் தேவை. சோழிய வெள்ளாளர் மற்றும் அதன் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மணமகன் பி.காம். 26 வயது. மாத வருமானம் 5000 ரூ. சிவந்த நிறமும், நல்ல பர்ஸனாலிட்டியும் உடையவர். உயரம் 5 அடி, 9 அங்குலம். பைனான்ஸ் தொழில். பூச நட்சத்திரம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1017.

• Wanted very poor Brahmin Girl, showing affection for healthy, financially safe, Brahmin Boy aged 43 yrs. No dowry. Early simple Temple wedding. Aged parents alive. Reply with particulars and family back ground to Box No.1018

• Wanted fair, slim, Graduate Tamil Iyer Girl. Preferably employed, not exceeding 32 years, atleast 160 cm for Haritha Gothra Boy 37/173 Bank Officer in North India. Send horoscope and details to Box No.1019

• Vanniya Kula Kshatriya groom Graduate Central Govt. employed 33 years drawing Rs. 2000/- seeks alliance from employed Girls. Caste no bar. Widows without encumberance are also considered. Reply to Box No. 1020.

• Wanted educated, employed forward caste vegetarian bride for Post-graduate, Central Govt. Employed catholic forward caste vegetarian groom. 30/165/2100. Religion no bar. Box No. 1021.

• Asst Professor, Govt. College, Hindu boy, Vegetarian, salry 2,500. Own house, cultivable land, seeks employed girl below 30 age. BC/FC acceptable. No dowry expectation. Reply to Box No. 1022.

• Good looking smart Graduate bride any subsect for Vadama srivatsa punarvasu 28/170 cm., Healthy chartered accountant confirmed Executive Public Undertaking Bombay owning flat slightly weak right arm inconsequential. Box No. 1023.

• Alliance invited from well settled slim and beautiful girl (caste no bar) for a boy 27, Satriyakula vannier, employed in Saudi Arabia as a power Plant Operator/Incharge. Send full detials to M. Jeyan, P.O. Box 16, Dhahran Airport – 31932, Saudi Arabia.

• Alliance invited for a Post Graduate, Privateley employed, Affluent, Tamil Iyer groom 35/170/3000. Contact with horoscope to Box No. 1024.

• Alliance for kerslite boy, Vadama Kausika Visakam 30 years, 5'5", B.Com., 1500 P.M. Employed Govt. of India undertaking (NTPC) in UP. Working Girl preferred. Write with Horoscope and Bio-data to Box No. 1025.

• Alliance invited from Non Vadhoola graduate Bombay employed bride for a Vadama bachelor Post Graduate employed officer in a reputed firm in Bombay age 34 Star Makham. Subsect no bar. Reply to Box No. 1026.



• Wanted educated sighted South Indian Brahmin girl for a Tamil Thengalai Vadoola gothram Iyengar blind boy Delhi based Post Graduate Teacher. Age 29, height 168 cm, Salary Rs.2800/–. Box No. 1027.

• Tirunelveli Saiva Vellala Pillai Vegetarian Officer directly recruited in nationalised bank B.Com./31/171/3500. All India transferable job seeks alliance from graduate girls working in banks insurance companies. Apply to Box No. 1028.

• Alliance invited from Non-Garga Vadamal girls, educated, fair, slim, good-looking, home loving upto 27 years for boys. Pooradam Star/34/B.Com/Clerk P & T/160 cm. and 2. Swathi Star/Sub-Engineer/M.P. Govt. 182 cm. Apply with horoscopes and family details to Box No. 1029.

• Alliance for Vadamal, Koundinya Punarvasu, boy aged 30 years, Graduate employed in Southern Railway drawing Rs. 1300/– p.m. Employed Girls preferred. Contact to Box No. 1030.

• Wanted fair unemployed Graduate Sowrashtra Girl below 24 from respectable family for Barathwaja Boy B.E. age 30 height 160 cms employed as lecturer. Send horoscope and details to Box No.1031

• எம்.ஏ.எம்.பில், பி.எட்/ கல்லூரி உதவிப் பேராசிரியர்/முற்றிலும் பார்வையற்றவர்/34 வயது இந்து ஆதி திராவிடருக்கு பட்டம்/ +2 படித்த/ உடல் ஆரோக்கியமும் நற்பண்பும் உள்ள மணமகள் தேவை. எல்லா ஜாதி ஏழை

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/–. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை – 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1032.

• கவரா நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த மத்திய அரசில், சென்னையில் பணிபுரியும், வயது 29/170/2000. ஓரளவு வசதியும் உள்ள பட்டதாரி மணமகனுக்கு அரசாங்கம், பொது நிறுவனங்களில் பணிபுரியும், அல்லது படித்த நல்ல நிலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1033.

• பிரஹசரணம், ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், 36 வயது, கேட்டை.. தேசிய வங்கியில் சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1034.

• ஐயர், காஸ்யப கோத்ரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், வயது 32/180 செ.மீ./2900, மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பட்டதாரி பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு குடும்ப விவரத்துடன் பதில். பெட்டி எண்: 1035.

• மத்திய அரசு நிறுவனமான இன்சூரன்சில் பியூனாக பணிபுரியும் மாதிறமுள்ள இந்து பள்ளர் இன மணமகனுக்கு ஓரளவு வசதியுள்ள அழகுள்ள மணமகள் தேவை. எந்த சாதியானாலும் பரவாயில்லை. வயது 26, உயரம் 164 செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ. 1300/–. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1036.

• Wanted bride Graduate Girl 18 to 22 years from well to do South Indian Aiyars. For Boy aged 26 years Star Pooradam Harida Gothram height 175 cm. Fair complexioned Post Graduate in Medicine. Employed USA intending settling in USA. Reply with Girl's horoscope and detailed family particulars to Box No.1037

• ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், வயது 28, கார்த்திகை (4 – ஆம் பாதம்) நெல்லையில் சொந்தமாக வியாபாரம் செய்து வருபவருக்கு அழகுள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. நெல்லை சிதம்பரனார் மாவட்டக்காரர்களுக்கு முதலிடம். பெட்டி எண்: 1038.

• வடமா கௌசிக புனர்பூசம், வயது 36, சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ரூ. 1800 சம்பளமும் ரூபாய் ஒரு லட்சம் வரை சேமிப்பு. திவளாம்வலில்லாமல் விவாகரத்தானவருக்கு வேலைக்கு போகும் ஓரளவு வசதியுடைய பெண் தேவை. ஐயங்கார் வகுப்பாயினும் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. நாங்கள் மணப் பெண்ணிற்கு பத்து சவரனில் நகை போடுகிறோம். பெட்டி எண்: 1039.

• Wanted fair beautiful tall Graduate Girl for fair handsome Boy BPT Physiotherapist employed in Madras 27 years/180 cms/Maham/Pillai/Mudaliar. Father Central Govt. Engineer. Reply with horoscope and other details to Box No.1040

• இந்து அகமுடையார் (முகுலத்தோர் வயது 27, டி. பி. இ. (ஏ. எம். ஐ. இ.), சம்பளம் ரூ. 2100/–, உயரம் 5½ அடி, நல்ல அழகுள்ள, திருச்சியில் உள்ள மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, ஏதாவது ஒரு பட்டம் பெற்றுத் திருச்சியில் வேலை செய்யும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1041.

• மனைவியை இழந்து தனியார் வங்கியில் கிளார்க் ரூ. 2400/-, வயது 36, அசைவம், மற்றும் ஜாதி அகமுடையார். ஜாதகம் கிடையாது. 7/10 வயதில் பையன்கள். 20 – இல் இருந்து 27 வயதுக்குள் படித்த பெண் தேவை. மாற்றக் கூடிய வேலையில் உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கவும். இந்துமதத்தில் உள்ளவர்களும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1042.

மணமகன் தேவை

• தமிழ் ஐயர், காசியப, சத்திய மங்கள பிரஹசரணம், பூராட நட்சத்திரம் வயது 23, 5' 2'' உயரம், சுத்த ஜாதகம், பி. ஏ. பாஸ் செய்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் டிகிரி வாங்கி நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள 30 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. குடும்ப விபரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2000.

• அரசு மருத்துவ மனையில் நர்ஸ் ஆக பணிபுரியும் 26 வயது நிரம்பிய சிவப்பு நிறமுடைய விவாகரத்தான உருது பேசும் முஸ்லீம் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய மாநில அரசு பணிபுரியும் வியாபாரத்தில் ஈடுபாடுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2001.

• ஆர்ய வைஸ்யர் ஜாதி வயது 39, நல்ல சிகப்பு நிறம், 5 அடி உயரம், பி.ஏ. படிப்பு கவ கோத்திரம் தாயில்ல மாதுல கோத்திரம் மோர்குல வகுப்புகளை சார்ந்துள்ள பெண்ணுக்கு இதே ஜாதியைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகங்கள் அனுப்பி வைக்கவும். பெட்டி எண்: 2002.

• நற்குணம், நன்னடத்தை, பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட 40 வயதுக்குள் உள்ள மணமகன் முதலியார் பெண்ணிற்குத் தேவை. எளிய முறையில் திருமண செலவையும் ஏற்றுக் கொள்பவராய் இருத்தல் நலம். பெண் வயது 32, 160 செ.மீ., பி.ஏ., மாநில அரசு ரூ.1300/– முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2003.

• அகமுடைய முதலியார் வயது 30, எம்.எஸ்.சி., எம்.எட்., அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியை 2500 மாத வருமானம். நல்ல குணமுள்ள அழகிய பெண்ணிற்கு

அதே இனத்தில், படித்த நல்ல வேலை (அ) சொந்தத் தொழில் அமைந்துள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2004.

• சார்கார்த்தார் சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த, நல்ல அழகுள்ள, அரசு கல்லூரியில் உதவிப் பேராசிரியையாக வேலை பார்க்கும் 28 வயது பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு அதிகாரி, பாங்க் ஆபிசர், ஆடிட்டர், என்ஜினியர், மற்றும் நல்ல உத்தியோகத்திலிருக்கும் 32 வயதிற்குள் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2005.

• வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், உத்திரட்டாதி, பி.ஏ., வேலைக்குச் செல்லாத, குடும்பப்பாங்கான நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு (வயது 27, உயரம் 5'3'') நல்ல வேலையிலிருக்கும் தகுந்த வரன் தேவை. மொத்த விவரங்களை ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2006.

• சங்கிருதி கோத்ரம், பிரஹசரணம், சதயம், 25/150 செ.மீ., +2 பாஸ் செய்துள்ள, தையல், சமையல் கலை, வீட்டு நிர்வாகம் முதலியவை தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு எல்.ஐ.சி./வங்கி அல்லது நல்ல வேலையிலுள்ள 32 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2007.

• திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பி.எஸ்.ஸி., பட்டதாரி தனியார் நிறுவனத்தில் பணி, குடும்பப்பாங்கு, நற்பண்புகள், வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி, 165 செ.மீ., சிவப்பு நிறமும், இனிய குணங்களும் உடைய அழகிய இருபத்தொரு வயது பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பில் அரசு, தனியார் நிறுவனங்கள், வங்கிகளில் அதிகாரியாகப் பணிபுரியும், பண்புள்ள இளைஞர்களின் பெற்றோர்களிடமிருந்து, திருமண கடிதப் போக்குவரத்து வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 2008.

• ரெட்டியார் வகுப்பு, 27 வயது, பி.ஏ., மாநிறம், சராசரி உயரம், வீட்டோடு இருக்கும், சேலம் வியாபாரிகள் குடும்பப் பெண்ணுக்கு, அரசு வேலை அல்லது நிரந்தர வருமானம் உள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண்: 2009.

• பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்ரம், 24/5'4'' பூச நட்சத்திரம், சுத்த ஜாதகமுடைய, அழகான குடும்பப்பாங்கான, இந்தி, டைப் பாஸ் செய்த பட்டதாரி பெண்ணிற்கு ஏற்ற வரன் தேவை. முகவரி: கே. முத்து கிருஷ்ணன், நெ. 14, 7—வது மெயின் ரோடு, நியூகாலனி, குரோம்பேட்டை, சென்னை — 600 044.

• ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், வடமாள் அய்யர், பூரட்டாதி வயது 23, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு உயரம் 5'2'' நல்ல நிறம் 30 வயதிற்குள்ளான நல்ல நிரந்தர வேலையுள்ள நற்குணங்களுடைய மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 2010.

• ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், வடமாள் அய்யர், பூராடம் வயது 38 ஒரு கண்ணில் பூ விழுந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி., குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தெய்வ நம்பிக்கையும், பரந்த மனப்பான்மையும், அன்புள்ளமும் கொண்ட மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தோர், விவாகரத்து பெற்ற ஆண்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2011.

• இந்து அசைவ வெள்ளாளர், திருமணமாகி 2½ வருடத்தில் ஒரு விபத்தில் கணவனை இழந்த அறிவான, அழகான 2 வயது பெண் குழந்தைக்கு தாயான அரசாங்க வேலையில் உள்ள 34 வயது பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில/பாங்கில் பணிபுரியும் 35—40 வயதும், பரந்த மனப்பான்மையும், ஆரோக்கியமும் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய உடனடி திருமணம். பெட்டி எண்: 2012.

• 24 வயது தமிழ் யாதவா, தமிழக அரசுப் பள்ளியில் இடைநிலை ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் டி.டி.எ. படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் படித்த அரசு/வங்கிப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் உடனே எழுதவும். பெட்டி எண்: 2013.

• தனியார் துறையில் பணிபுரியும் முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயதுள்ள/158 செ.மீ. உயரமுள்ள பட்டதாரி (பி.எஸ்.சி.) பெண்ணிற்கு, இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையின் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2014.

• எம்.ஏ., எம்.எஸ்.சி., பி.எட்., படித்து மத்திய அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற மேல்நிலைப் பள்ளியில் முதல்வராக பணியாற்றும் 31 வயதான திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. 36 வயதுக்குட்பட்ட பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., பி.எச்.டி. படித்தவர் கல்லூரி புரொபசர், மத்திய மாநில அரசு அல்லது கம்பெனியில் நிரந்தர வேலை பார்ப்பவர்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2015.

• சைவ வேளாள பிள்ளைமி

ணம். பிறந்த தேதி 7.2.59. (திருவோணம்) உயரம் 5'5'', பி.ஏ., பி.எட்., படித்து அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற தனியார் உயர்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியப் பணியாற்றும் பெண். அதே இனத்தில் நல்ல பணி நிலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் பற்றி எழுதுக. பெட்டி எண்: 2016.

• துளுவ வேளாளர், 31, ஆங்கிலம்/தமிழ் தட்டச்சில் தேர்ச்சி பெற்ற தங்களது சொந்த டைப்ரைட்டிங் இன்ஸ்டிடியூட்டை நிர்வகித்து வரும் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் இல்லை. குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2017.

• முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள 29 வயது பெண்ணிற்கு படித்த மணமகன் தேவை. எம் மதம் சம்மதம். எளிய திருமணம். உடனே கல்யாணம். பெட்டி எண்: 2018.

• தமிழ் ஐயர் வடமாள், கௌண்டன்ய கோத்ரம், ஆயில்ய நட்சத்திரம், (3ம் பாதம்), பி.எஸ்.சி., டைப்ரைட்டிங் தமிழ், ஆங்கிலம் ஹையர், கருக்கெழுத்து இண்டர் ஆங்கிலம். 23 வயது/5'3'' உள்ள பெண்ணிற்கு அரசாங்க வேலையிலுள்ள நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2019.

• Alliance invited for Kaundinya Brahacharanam Rohini Kerala Iyer Girl employed in Nationalised Bank M.Com., 27/152. To Box No.2020

• Alliance from well placed eligible non sreevatsa Iyer grooms preferably NRI for under graduate girl 20, 163 chadayam very fair, good looking, citizen of singapore now studying there reply Box No. 2021.

• Alliance for Roman Catholic Vellala Girl 27/160/1100. Passed Diploma in Teacher Education, employed in Central/State from same (or) Mudaliar, Vanniar, Reddiar. Apply to Box No. 2022.

• Alliance invited for Vadama P.G. bride/Kasyapa/Avittam/28/152/Postal employed/Wheatish/Fair/very slight short of hearing in left ear/from boys employed Postal/Rly/Bank/ Send horoscope details to K. Natarajan, 8th Street, North Subramaniapuram, Karaikudi — 623003.

- Wanted broad minded Graduate decently employed non Tharakayana Iyer bride groom around 40 for a graduate unemployed, Slightly handicapped (left leg) Girl, 33, Vathima, Moolam. Slightly handicapped may also apply subsect no bar. Box No. 2023.

- Correspondence invited from employed Non-bharadwaja grooms for Vadama Keralite Matriculate bride, 34, Fair, Knowing Music, Tailoring, domestically trained Star Pooram. Other subsects acceptable. Respond with Horoscope to Box No. 2024.

- Alliance invited for very fair, good looking Tirunelveli Saiva Pillai Girl 23 B.Sc., (Agri) Selected by the TNPSC and posting orders are awaited. Apply with horoscope and biodata to Box No.2025

- Wanted well educated, well employed, Iyer bachelor, for baradwaja, Post Graduate Fair, Good looking girl, 34/153 cms, tall, proficient in Veena and Vocal. Star Mrigaseersham. Phone 412211. Box No. 2026.

- Alliance invited for Iyengar Girl, athreya gothram, D/B 14.1.1960 5 ft 5 inches height. P.U.C. Type shorthand passed. Unemployed. Subsect no bar. Decent Marriage. Parents of graduate boys well placed please respond. Apply to Box No. 2027.

- Pleasant looking Vadama Iyer Widow 32, Uttaram, Koundinya. Graduate without encumbrance, employed. Under Tamil Nadu Govt. Seeks a life partner with clean habits between 35 to 38 age. Employed and well settled. References from broadminded bachelors are welcome. Widowers without encumbrance may also contact. Through Box No. 2028.

- Vannia Kula Kshatriya bride Graduate State Govt. employed as Junior Assistant, aged 35 years seeks alliance. Caste no bar and widowers without encumberances are also considered. Reply to Box No. 2029.

- Wanted suitable bridegroom below 35 years from progressive families, Government employed for a divorcee Girl age 26 B.A. Economics, Government employed Balija Naidu. Divorcee Boys/widower may also apply to Box No.2030

- Wanted bridegroom for Commerce Graduate, Central School educated, very fair, Sankriti, Maham, 5" tall Brahacharanam 25 years old Girl. Sub sect no bar. Contact A. Venugopal, Meena, 6 Ranganata Nagar, Selaiyur, Madras 600 073

- வாதூல கோத்ரம், வடமாள், பரணி, 28 வயது, எம்.எஸ்.ஸி. படித்த மத்திய அரசில் சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு வங்கி/தனியார் மத்திய, மாநில அரசில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2031.

- ஸ்ரீவத்ஸகோத்திரம், வடமாள் வயது 22, உத்திரட்டாதி பி.எஸ்ஸி PGDCA, உயரம் 5' 4'' நல்ல நிறமுடைய அழகான பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2032.

- Wanted for tall, fair, lean Girl of 23 years, Vadagalai, Srivatsam +2 domestically trained, Graduate/DME Boy around 28, employed in Govt/Public Sector. Thengalai not accepted. Box No.2033

- முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 28 வயது நிரம்பிய பி.எஸ்ஸி. படித்த செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2034.

மணமகள் — மணமகன் தேவை

- Alliances for Hyderabad employed graduate Naithrupa Kashya Vadama Iyer Girl 42/155/1900 Uthiratadi State Brothers 37/165/2100 Central Visakam 35/168/1000 Chadayam Private Transferable Employed essential contact Box No. 3000.

- கௌசிக கோத்ரம், வடமாள், 36 வயது சித்திரை நட்சத்திரம், சென்னையில் மாதம் ரூ. 1000/— சம்பாதிக்கும் (பிரபல போக்குவரத்து நிறுவனம்) பையனுக்கும் அவர் சகோதரி வயது 26, கிருத்திகை நட்சத்திரம், வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கும் பெண் கொடுத்து எடுப்பவர் விண்ணப்பிக்கவும். எளிய திருமணம். ஊனமுள்ள குறையுடைய நல்ல வேலையில் உள்ள பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 3001.

- தெலுங்கு வெலநாடு பிராமமணர், குலம் கௌதம கோத்திரம், 32 வயதுள்ள, உத்திரம் நட்சத்திரம், சிம்ம ராசி, மகர லக்னம், தனியார் கம்பெனியில் சென்னையில் ரூ. 600/— மாத வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு, குடும்பப் பாங்கான வேலை நிரந்தரமான செவ்வாய் தோஷமும் மூலா நட்சத்திரமும் இல்லாத மணமகள் 29 வயதிற்குள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான, மணமகளின் தங்கை 22 வயதுள்ளவருக்கு கம்பெனி அல்லது சர்க்கார் துறையில் நிரந்தரமாக உள்ள மணமகனும் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் வாங்கவும் சம்மதம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண்ணின் நட்சத்திரம் அவிட்டம், மகர ராசி, துலா லக்னம், செவ்வாய் தோஷமில்லாத ஜாதகம். விவரங்களுடன் ஜாதகங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 3002.

- Only mutual alliance from Karkartha Saiva Vellala Pillai for boy, 26, Hastham, M. Sc., Rs.2000/— 170 cm, preferably unemployed Girl and for his sister I M.Sc., 26 years Tiruvonam 165 cm, Doctor/Engineer/C. A.s preferred. Advertisement for best selection. Apply to **Box No. 3003**.

- Alliance invited for Iyer Brahacharanam, Kapi Gothrm, Poosam Girl 33/168/PDC/Type Writing Higher and her brother 28/173/barani/diploma engineer. Boy must employed in Bank or well reputed firm in South India. Apply to Box No. 3005.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறுமாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.


சுவைமிக்கது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலன்றி, உணவின் மணத்தையும் சுவையையும் மீறும் தன்மை இதற்கு இல்லை. எனவே, உணவின் இயற்கையான சுவையும் மணமும் பாதிக்கப்படாமல் அப்படியே இருக்கின்றன.
பிசுக்கற்றது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களுக்கு மாறானது. சிறிதும் பிசுக்கற்றது. பொரித்த அப்பளம் அல்லது பூரியின்மீது எண்ணெயின் சுவடே தெரியாது. மொரமொரப்பும் சுவையும் ஓங்கி நிற்கும்.
பல முறை பயன்படக்கூடியது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலல்லாமல், எத்தனை முறை சூடாக்கினாலும் இதன் நிறம், மணம், சுவையில் குறிப்பிடத்தக்க மாறுதல் இருக்காது. எனவே இதை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் மற்ற எண்ணெய்களையோ ஒரு முறை அல்லது புதிய எண்ணெயை சேர்த்துத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். எனவே இது சிறந்தது.
புதிய
சுப்ரீம்
இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட சுத்தமான தாவர எண்ணெய்
கொலஸ்டரோலை குறைக்கிறது
சுப்ரீம், இந்த சமையல் எண்ணெய் விரைவில் சூடேறுகிறது. சூட்டை அதிக நேரம் தக்க வைக்கிறது. எனவே எரிபொருள் மிச்சம். இது தெள்ளத்தெளிவாக இருக்க இரு முறை சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. இன்னொரு சிறப்பு: இதிலுள்ள உயர்தர பருத்தி விதைப் பருப்பின் சாறு கொலஸ்டரோலைக் குறைக்கிறது; புரதச் சத்தைப் பெருக்குகிறது. எனவே உங்கள் உணவு ஆரோக்கியமாகவும் இன்சுவையுடனும் இருக்கிறது.
சிறந்தவை அனைத்தும் கொண்ட சிக்கன சமையல் எண்ணெய்
Supreme
Supreme
ஸ்.எஸ்.டி. ஆயில் மில்ஸ் கம்பெனி (பி) லிட்.,
லேஜ் ரோடு, ஐயப்பன்தாங்கல், சென்னை-56.
Artig/SSD/75/88 TAM



இக்கண்கள் இக்கண்கள் இப்பூப்போன்ற
இமைகள் சிங்கார் மையால் ஒளிரும் ஒளிரும்
Shingar KAJAL
Shingar KAJAL
சிங்கார்
மை
கண்களின் தூய்மையான சிங்காரத்திற்கு ஆயுர்வேத ஆதாரம்